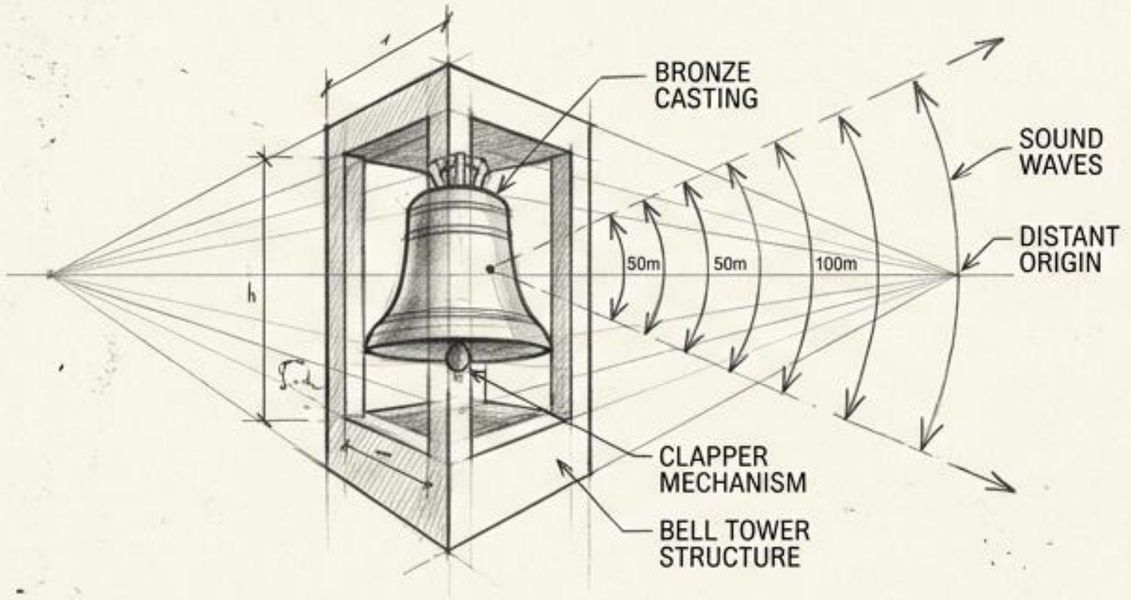
The Anatomy of Awareness

Moving from mechanical effort to the natural investigation of the mind.

NotebookLM

Shifting the Focus: From Object to Process

The Object (Concepts)



- **Focus:** Sound origin, distance, color, shape.
- **Nature:** Fragmented and conceptual.
- **Result:** The mind becomes scattered, caught up in the story of “out there.”

The Process (Reality)

- **Focus:** The knowing of the sound; the awareness of seeing.
- **Nature:** Reality has no color, size, or form.
- **Result:** The mind becomes stable, collected, and naturally expansive.

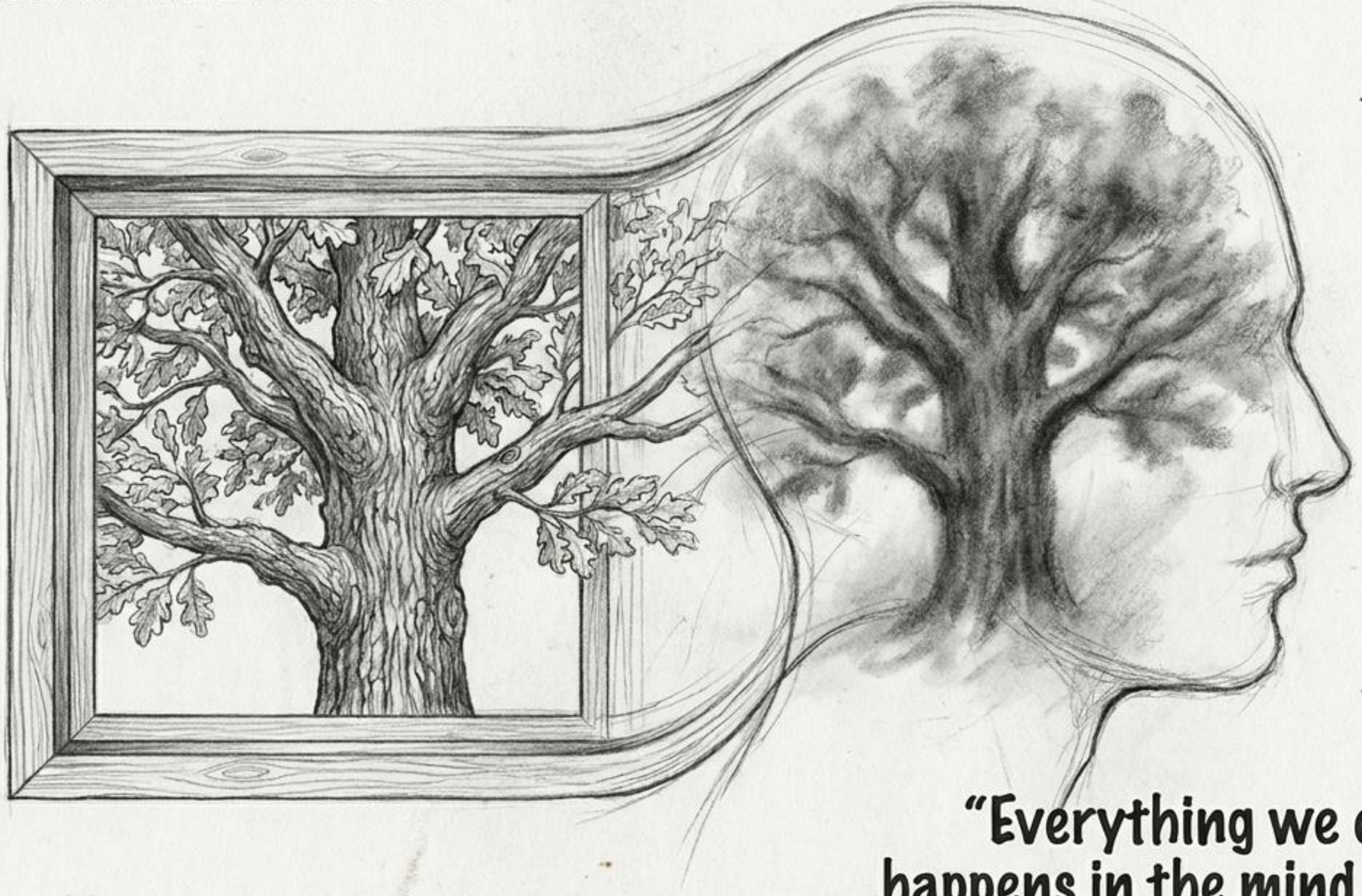
Don’t pay attention to the objects of hearing.
Pay attention to the process of hearing.

NotebookLM

The Window Illusion

We believe in the concepts of ‘out there’ and ‘direction’.

We believe the perception that perceives a distance.



In reality, seeing and hearing happen right here.

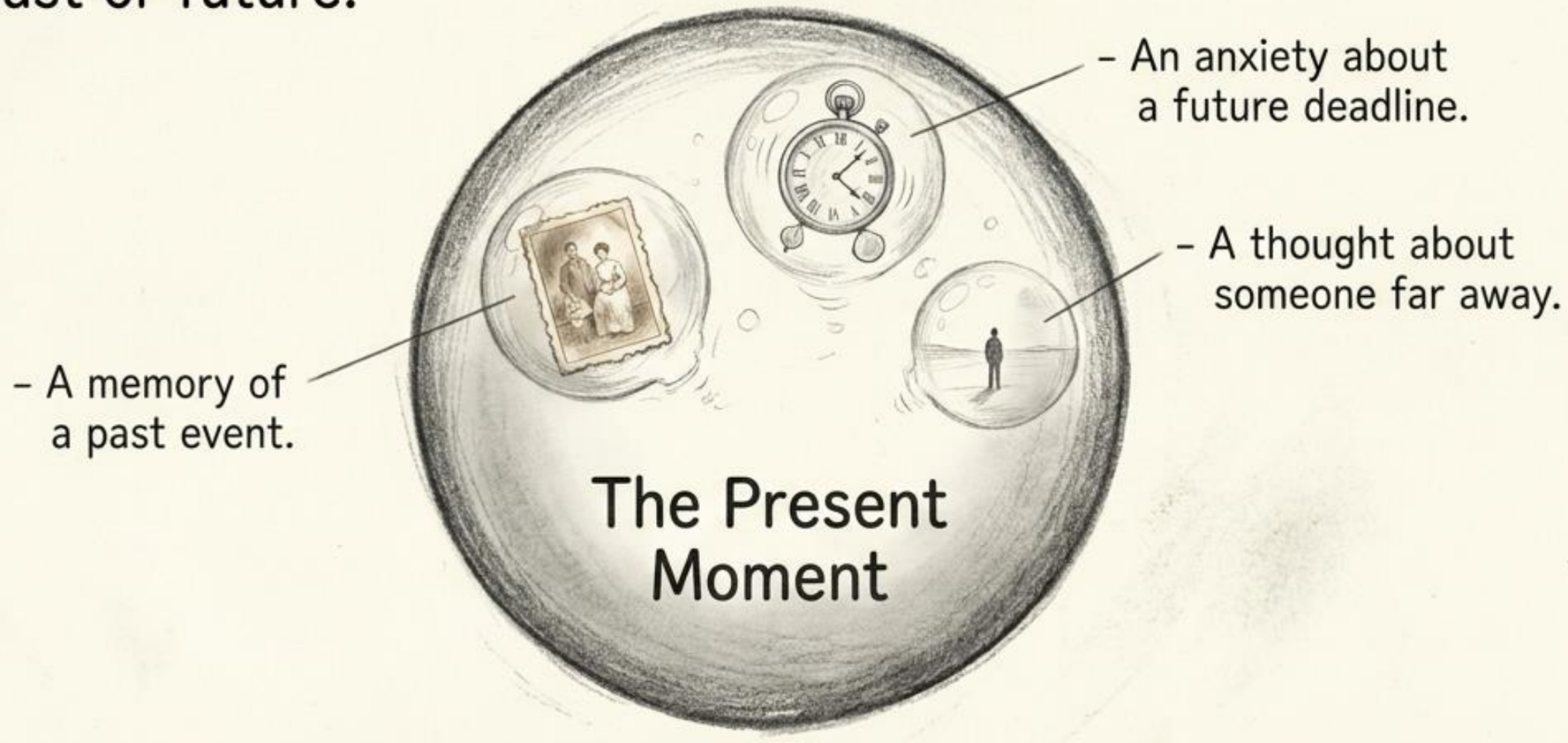
There is no outside world.

“Everything we experience happens in the mind. The world is a creation of the mind.”

NotebookLM

The Myth of the Wandering Mind

We often say the mind has “wandered away,” suggesting it has moved to the past or future.



The truth is, the mind does not go anywhere. The mind is only happening here and now. All it does is arise and pass away in the present.

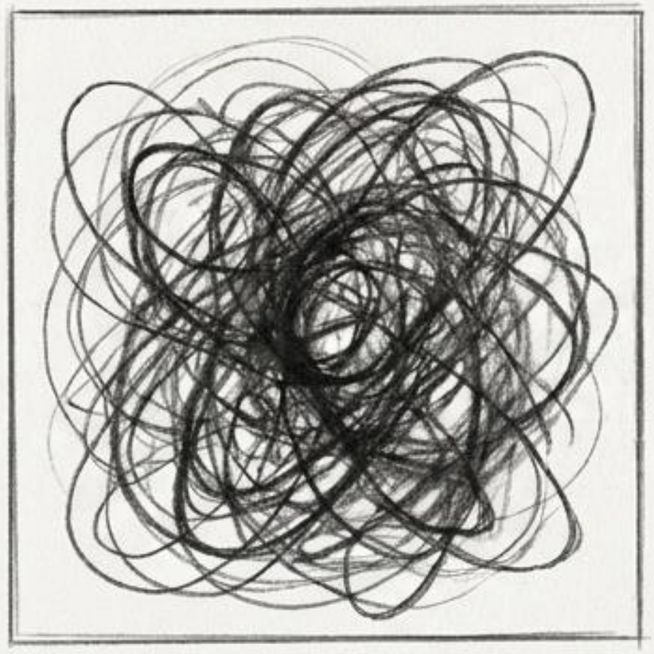
NotebookLM

The Story vs. The Knowing

Identifying with the Story

When you get involved in the story, you lose yourself. Focusing on thoughts to make them disappear creates tension.

Recognizing the Mind



You just need to recognize that the mind is thinking. The mind is reality; perception is its function. You cannot stop it from happening.

"Do I see that this is a thought, or do I recognize that this is the mind?"

NotebookLM

The Labelling Trap

Mechanical Labelling

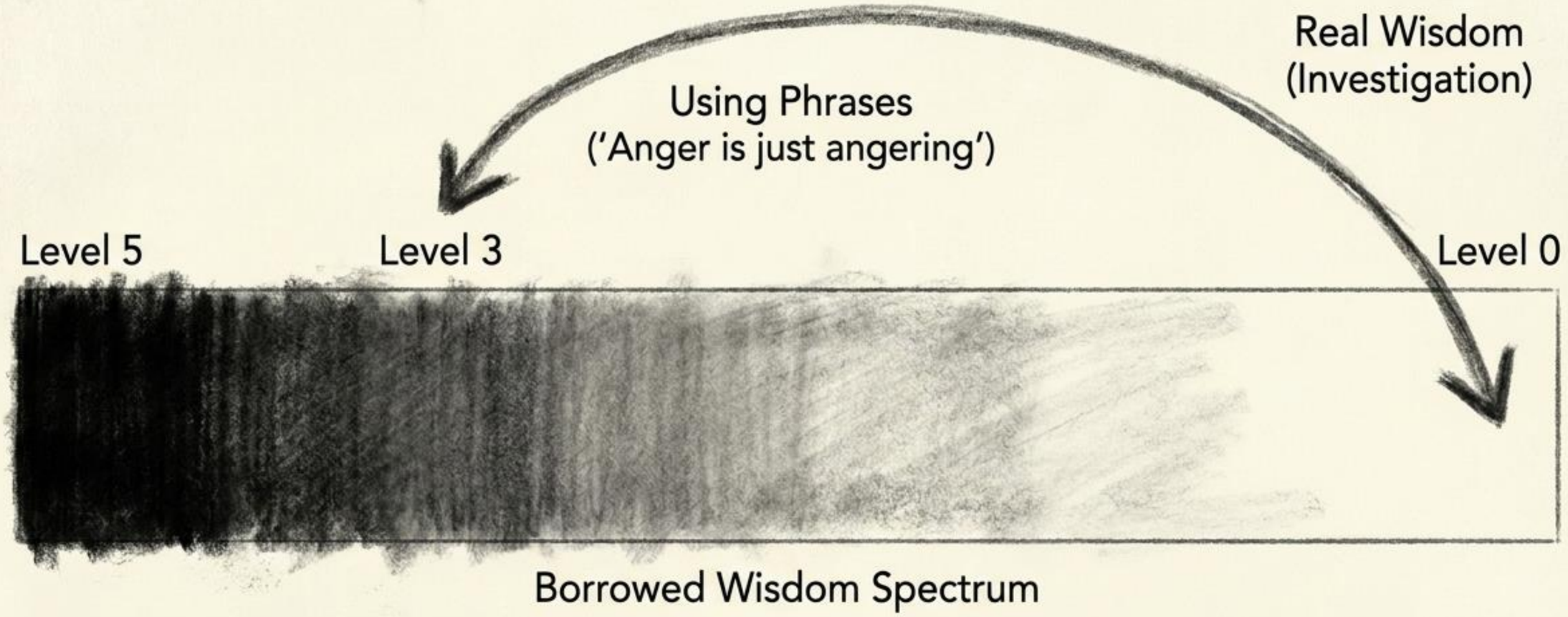
- Speed: Late (naming the experience long after it happened).
- Scope: Narrow (targets a particular aspect, missing the whole picture).
- Energy: Tiring (gives the mind unnecessary work).

Natural Observing

- Speed: Real-time (continuous awareness of what is going on).
- Scope: Holistic (allows the mind to expand and notice other experiences).
- Energy: Effortless (simply checking if awareness is doing its job).

NotebookLM

The Limits of Borrowed Wisdom



Using phrases or right view alleviates the gross levels of emotion. It brings suffering from Level 5 down to Level 3. But the emotion is not gone.

Real wisdom requires gathering sufficient information to see the whole picture. Only when the mind truly understands that feelings are just feelings will the emotion drop to zero.

NotebookLM

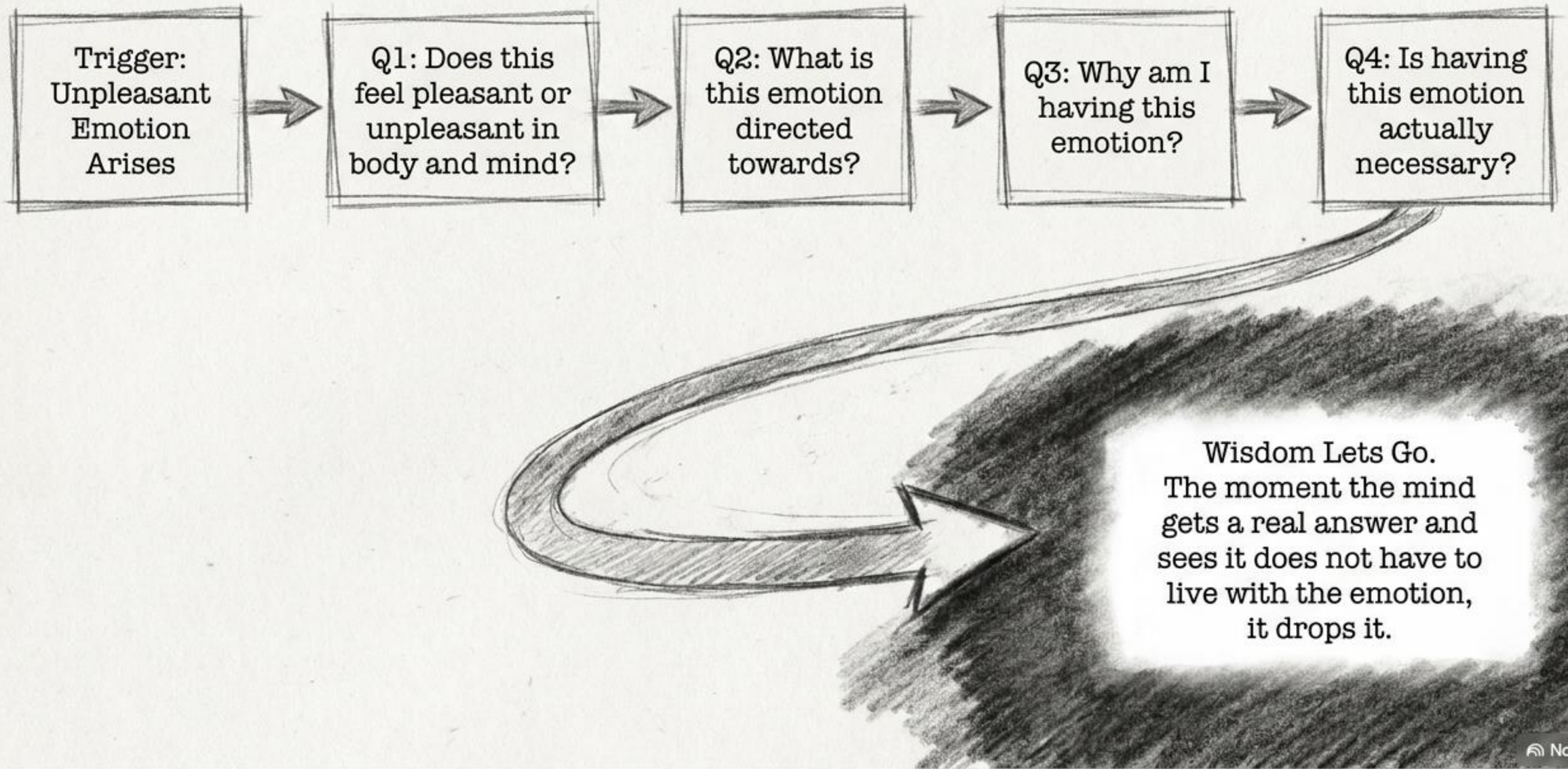
The Grip of Effort

Tension = Excessive Effort
In the workplace, we use immense energy to hold details in mind and meet deadlines. The root cause of this excessive energy is anxiety.

Receptivity = Balance
If you make too much effort to practice, you won't do your job properly. If you focus too much on the job, you lose mindfulness.
Do it loosely, lightly.

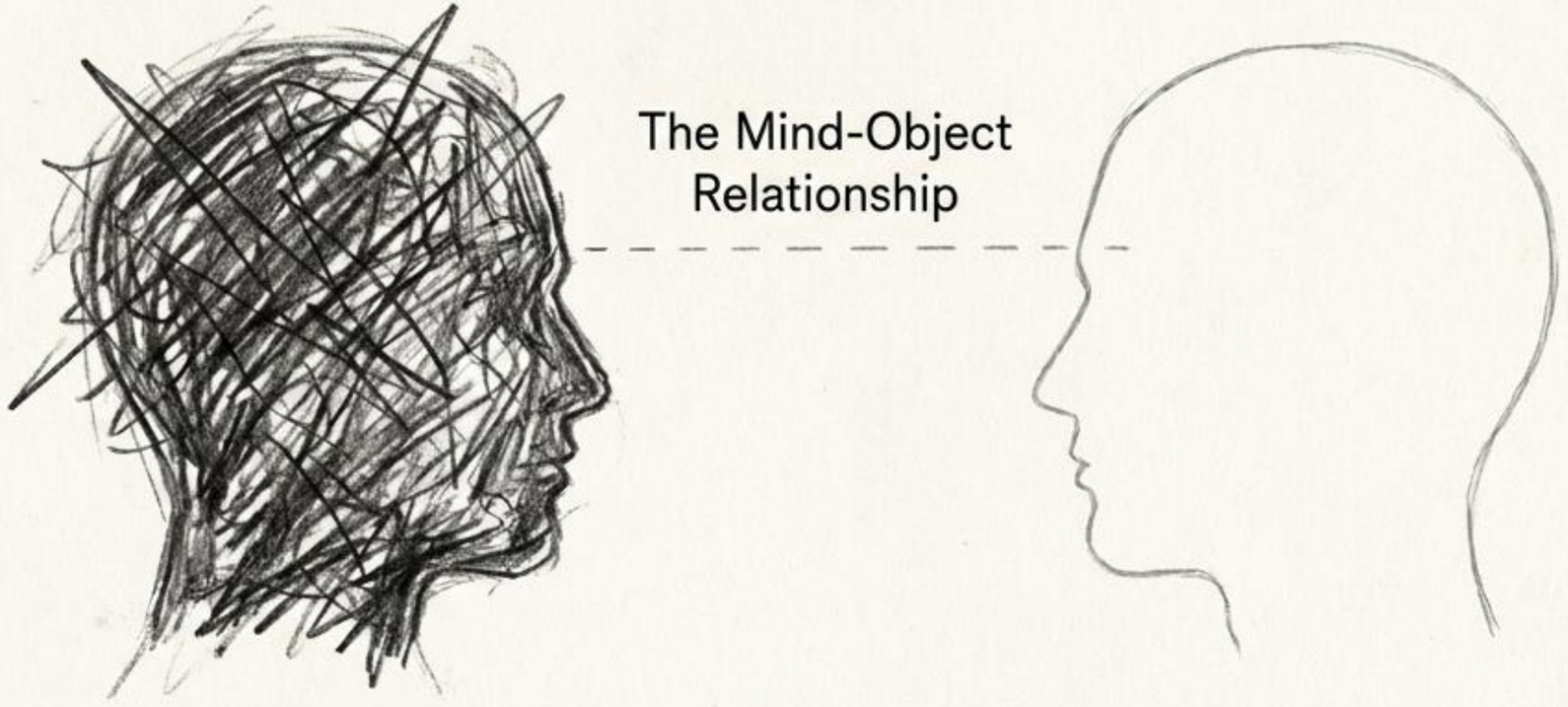
NotebookLM

Investigating the Chaos


Trigger: Unpleasant Emotion Arises
Q1: Does this feel pleasant or unpleasant in body and mind?
Q2: What is this emotion directed towards?
Q3: Why am I having this emotion?
Q4: Is having this emotion actually necessary?
Wisdom Lets Go.
The moment the mind gets a real answer and sees it does not have to live with the emotion, it drops it.

NotebookLM

Sort Out Your Anger First



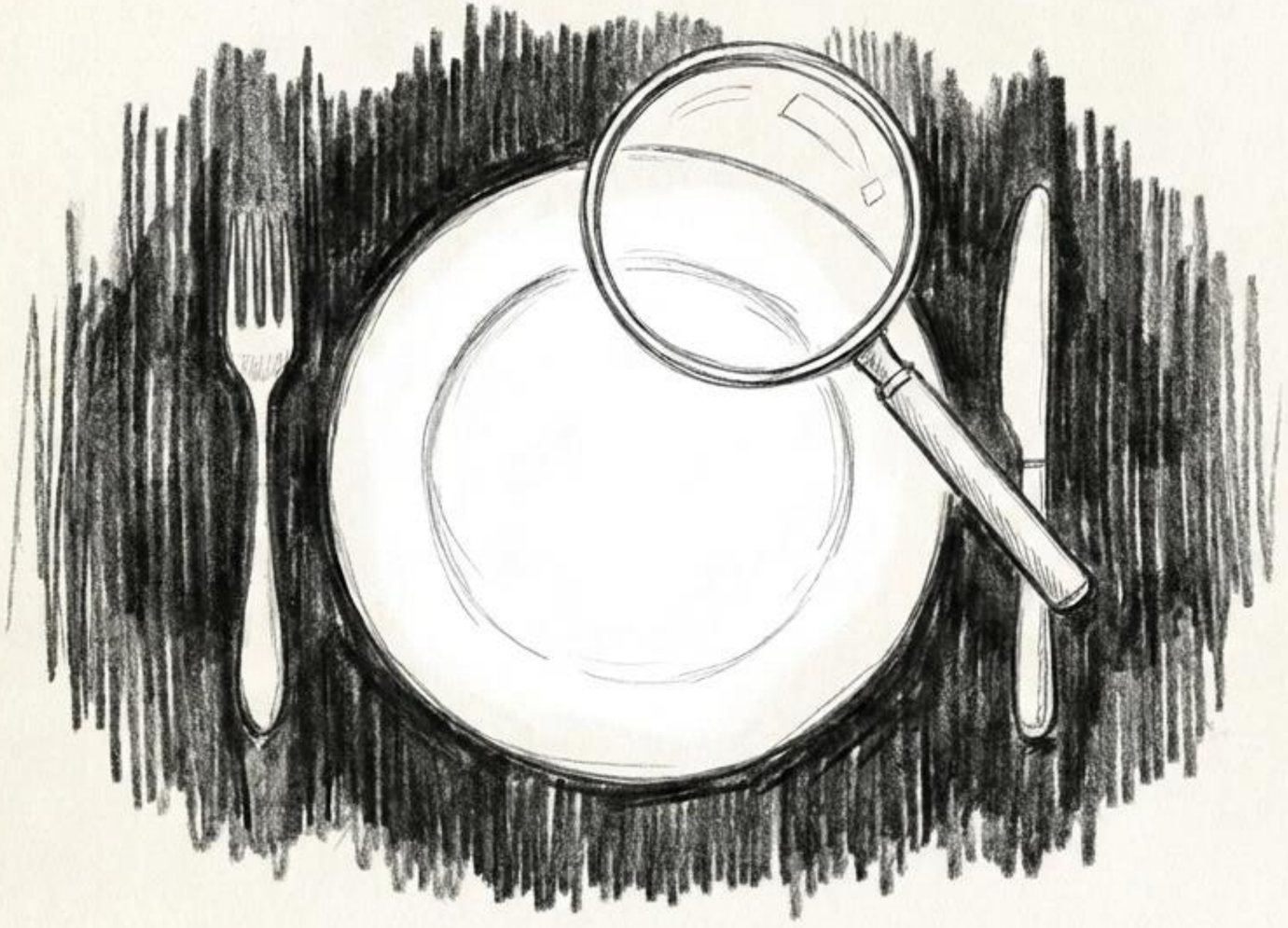
When coming face to face with demanding or angry people, their strong mind states tend to automatically trigger the same states in us. Their greed and aversion is their problem. You need to see if there is greed and aversion in your mind.

Every time the mind blindly reacts, it is not free. When you truly understand the suffering your own anger causes, empathy replaces reaction.

NotebookLM

The Motivation to Watch

Are you watching because you are truly interested, or because you are afraid?



Getting tired of being mindful around food happens when the motivation to be aware is anxiety, not wisdom. The mind remembers past suffering and puts in too much effort to avoid it.

If you are just looking at what is happening with the hope that this will make the unpleasant emotion go away, it will not work.

NotebookLM

Sati is Not a Door Lock

A Door Lock

If you lock the door, neither the bad nor the good people can enter. If you do not think at all, you cannot even function in daily life.

A Security Guard

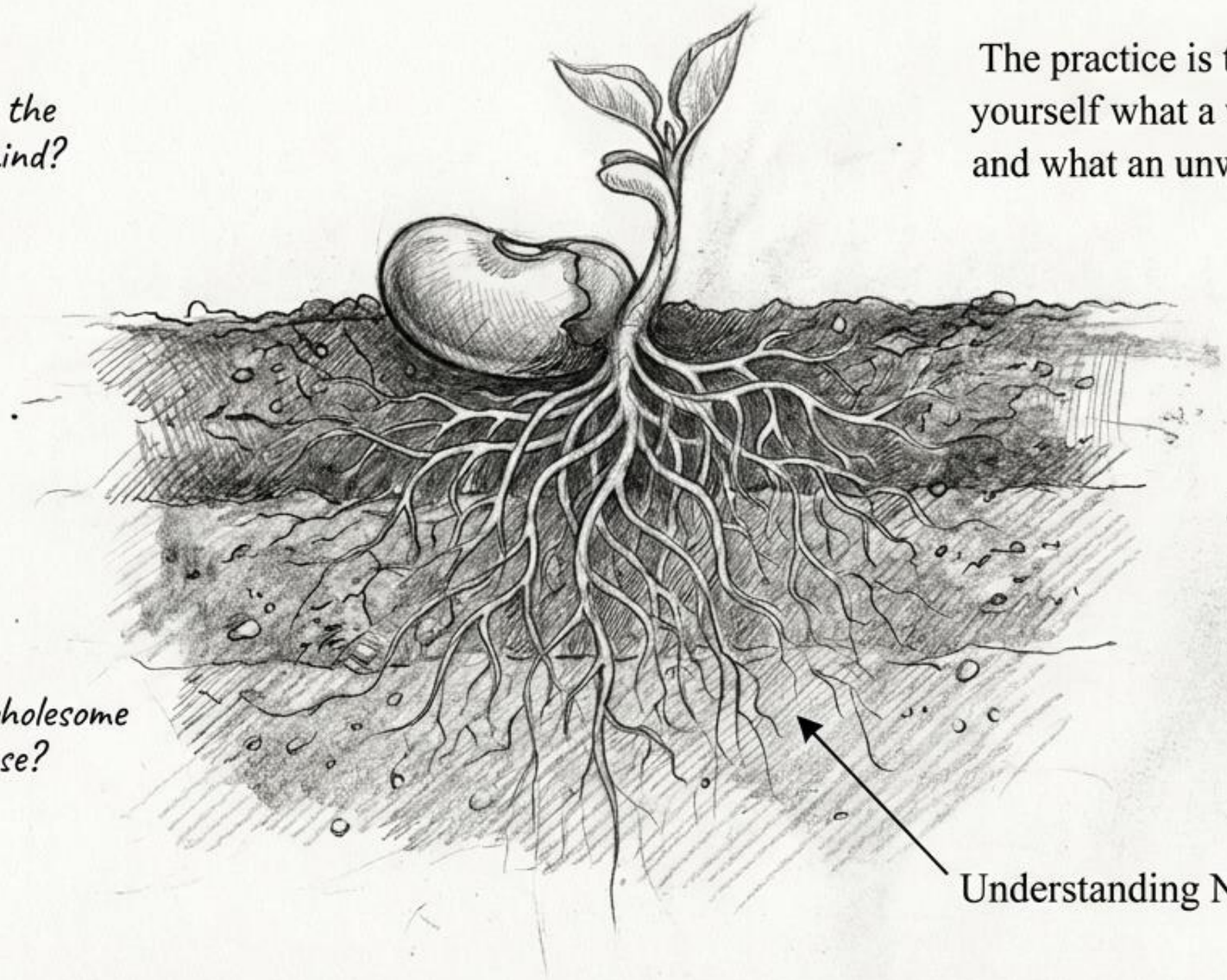
Sati (Mindfulness) is a security guard. A guard allows those who belong in the building to enter, and turns away those who have no right to be there.
The Buddha encouraged us to think and speak—but with wise thinking, free from defilements.

NotebookLM

Your Field of Research

Whose mind is the unwholesome mind?

The practice is to really know for yourself what a wholesome mind is and what an unwholesome mind is.



Why does a wholesome mind arise?

Why does an unwholesome mind increase?

Understanding Nature

The purpose of vipassanā is not to relieve you from what is happening, but to help you understand what is happening.

NotebookLM

Wisdom never believes.
Wisdom always investigates.

— Ashin Tejaniya

NotebookLM

The Mirage of the Outside World
A visual exploration of perception, illusion, and the knowing mind based on the teachings of Ashin Tejaniya.
NotebookLM

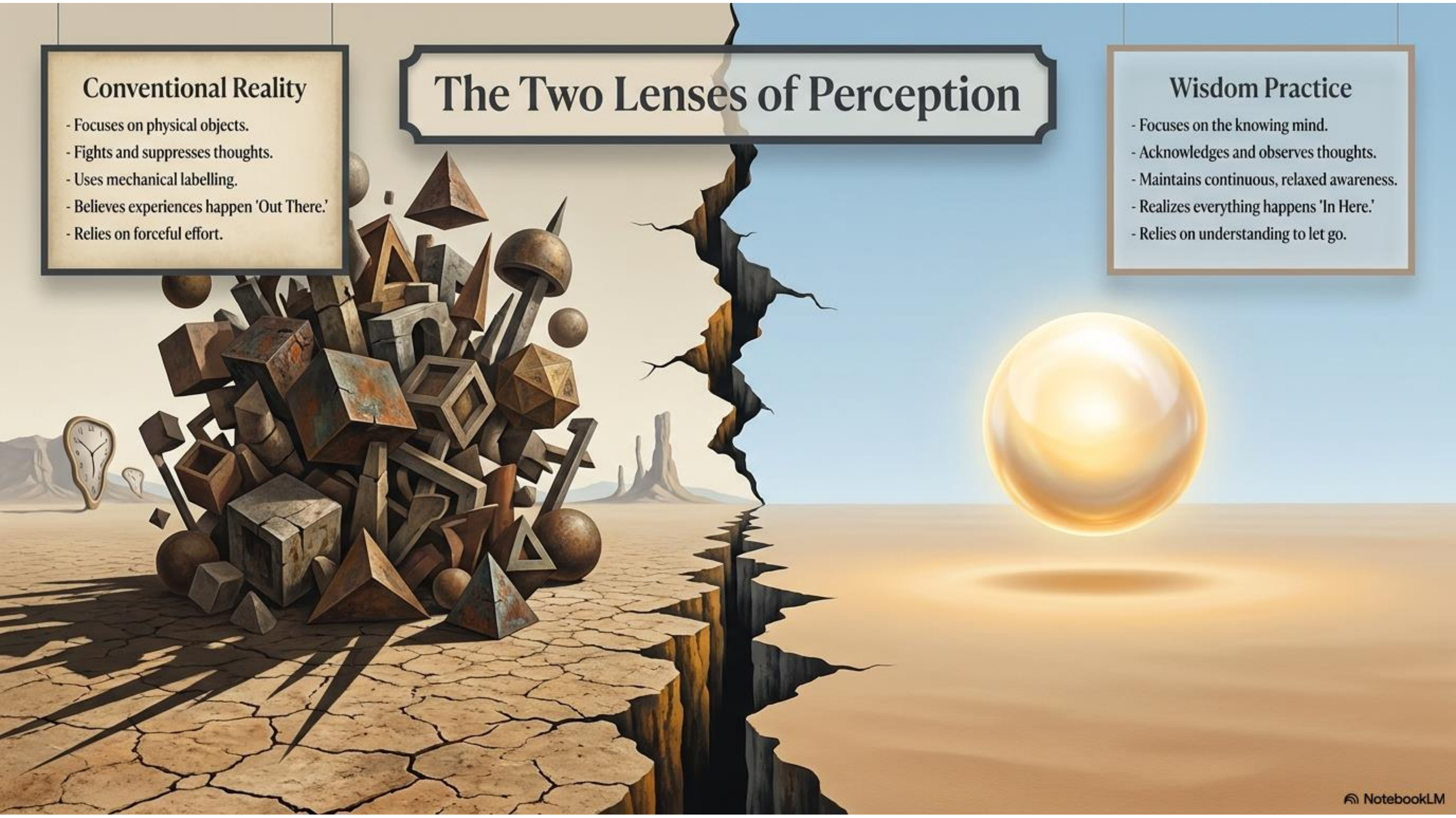
The Two Lenses of Perception

Conventional Reality

- Focuses on physical objects.
- Fights and suppresses thoughts.
- Uses mechanical labelling.
- Believes experiences happen 'Out There.'
- Relies on forceful effort.

Wisdom Practice

- Focuses on the knowing mind.
- Acknowledges and observes thoughts.
- Maintains continuous, relaxed awareness.
- Realizes everything happens 'In Here.'
- Relies on understanding to let go.



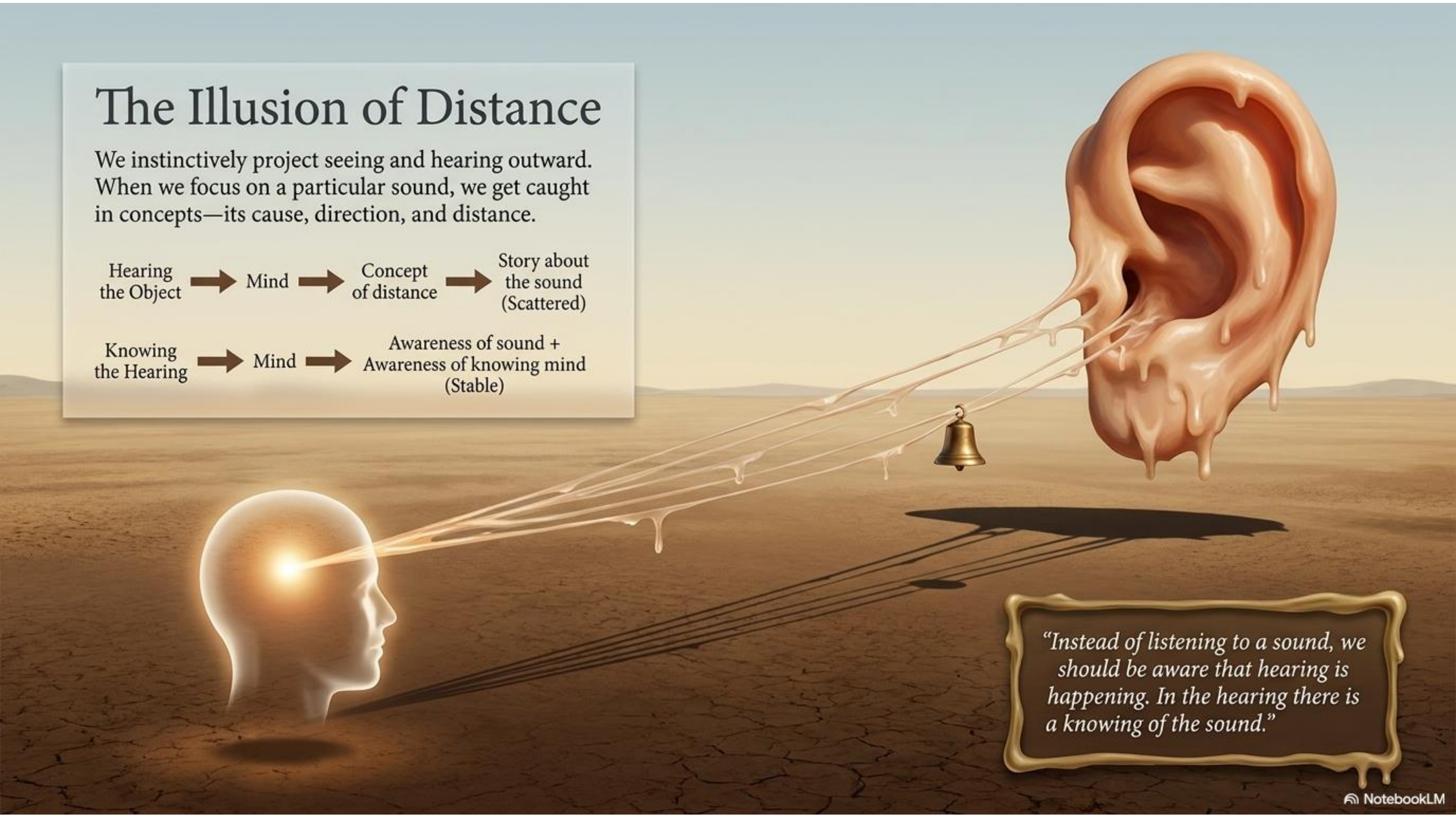
NotebookLM

The Illusion of Distance

We instinctively project seeing and hearing outward. When we focus on a particular sound, we get caught in concepts—its cause, direction, and distance.

Hearing the Object → Mind → Concept of distance → Story about the sound (Scattered)

Knowing the Hearing → Mind → Awareness of sound + Awareness of knowing mind (Stable)



"Instead of listening to a sound, we should be aware that hearing is happening. In the hearing there is a knowing of the sound."

NotebookLM

Separating Perception from Reality

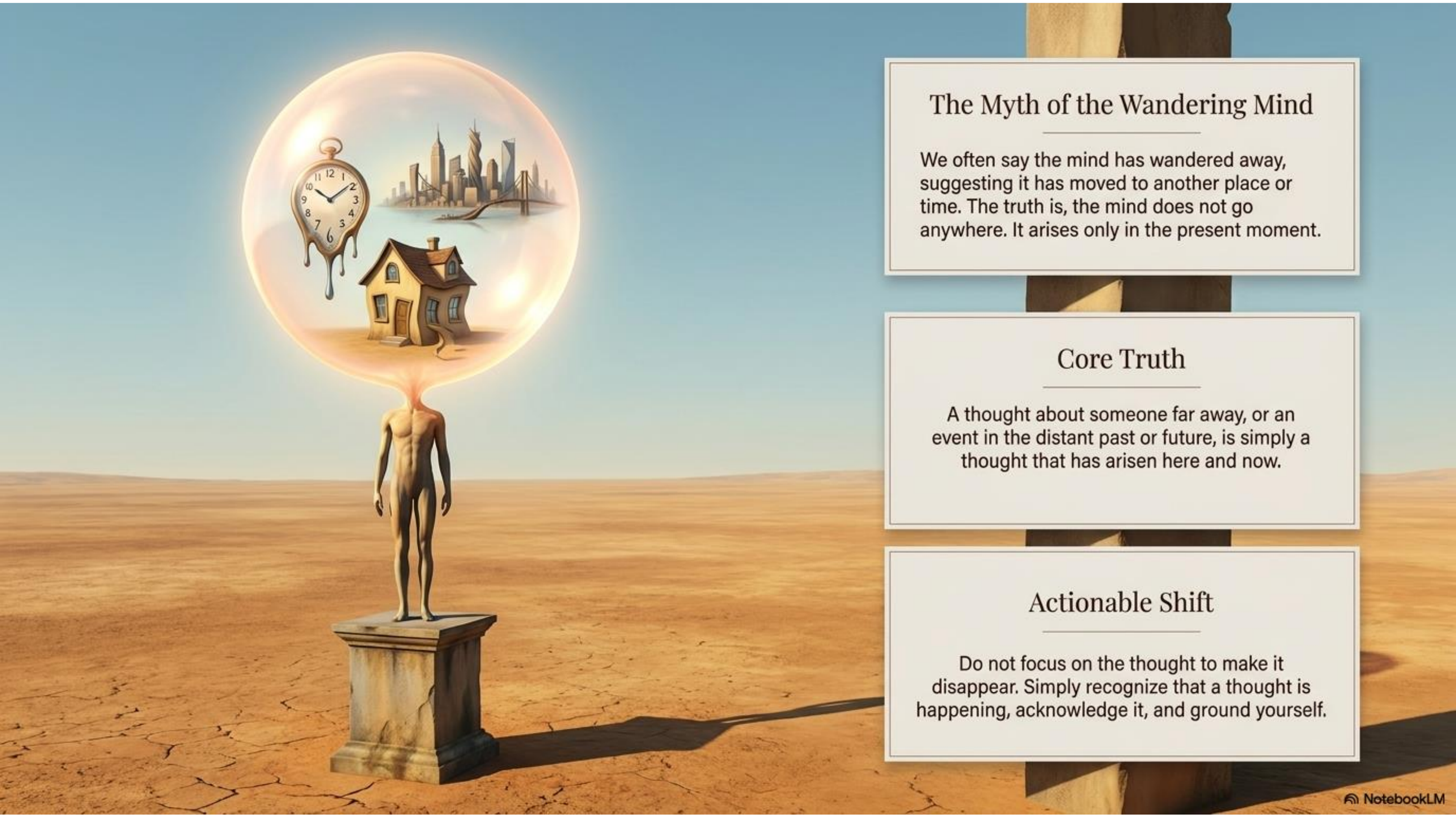
Perception naturally applies labels. It is a fundamental function of the mind.
We cannot stop it, but we must not identify with it.

Concepts
(The Mind's Labels)
- Shape, color, size, distance.
- Seen by Awareness.

Reality
(The Object Itself)
- No color, no size, no form.
- Known by Understanding.

Takeaway: We believe in the concepts the mind uses, specifically the perception of distance.
To see reality, we must recognize the knowing mind itself—which has no size or color.

NotebookLM



The Myth of the Wandering Mind

We often say the mind has wandered away, suggesting it has moved to another place or time. The truth is, the mind does not go anywhere. It arises only in the present moment.

Core Truth

A thought about someone far away, or an event in the distant past or future, is simply a thought that has arisen here and now.

Actionable Shift

Do not focus on the thought to make it disappear. Simply recognize that a thought is happening, acknowledge it, and ground yourself.

NotebookLM

The Depth of Observation

Surface Level: Knowing the Thought

I am having a thought about work. (Basic awareness).

Middle Level: Knowing the Mind

Understanding that the thought is not you, but simply the mind performing its function based on habit patterns.

Deep Level: Knowing the Arising

Seeing exactly how and why a thought begins, driven by underlying conditions. This creates a permanent distance between observing and thinking.

NotebookLM

The Trap of Mechanical Labelling

While the mind naturally comments on experiences, forcing mechanical labels (e.g., ‘fear, fear, fear’) hinders true understanding.

Why Labelling Fails

It is delayed
Phenomena happen incredibly fast; labels arrive long after the experience is over.

It is reductive
Labels target only a specific aspect of the experience, preventing you from seeing the whole picture.

It is exhausting
It gives the mind unnecessary work and tires out awareness.

The Alternative: Continuous, relaxed observation without the need to explain the experience to yourself.

NotebookLM

The Mechanism of Tension

The Anxiety Feedback Loop
(Unwholesome)

Desire to Finish + Excessive Effort = Tension & Exhaustion

Diagnosis: You are putting in excessive energy because there is underlying anxiety, not because the task requires it.

The Observation Loop
(Wholesome)

Checking Motivation + Acknowledging Emotion = Letting Go

Antidote: Investigate the mind state. Ask: "Is it necessary to have anxiety to finish this job?" When wisdom understands the emotion is unnecessary, it naturally drops it.

NotebookLM

The 4-Question Alchemical Engine

When an emotion arises, use these four questions to spark interest and invite wisdom:

1. The Somatic Check
Does this emotion make my body and mind feel pleasant or unpleasant?

2. The Object Check
What is this emotion directed towards?

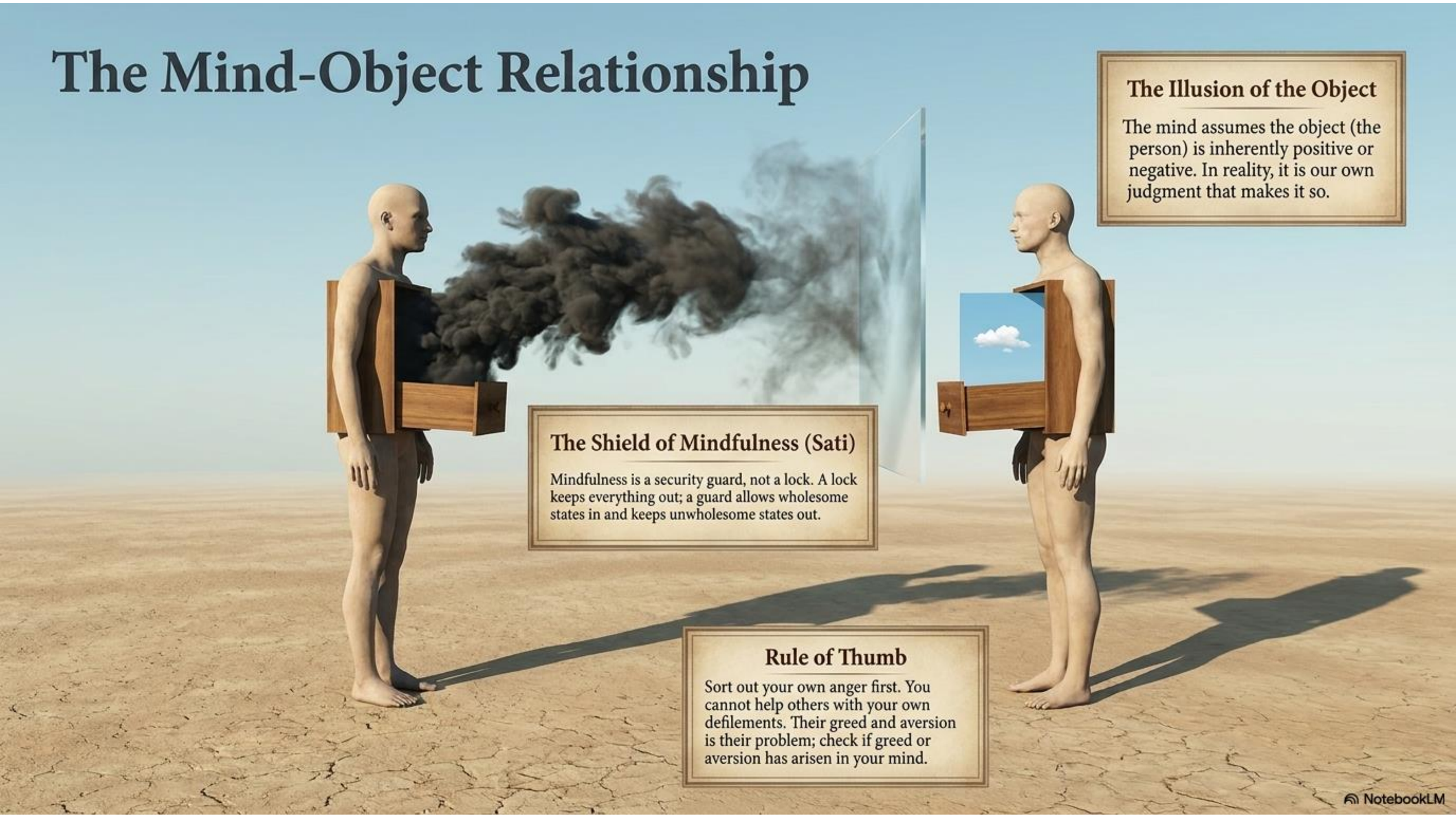
3. The Root Check
Why am I having this emotion?

4. The Utility Check
Is having this emotion actually necessary?

Mechanism: The moment the mind gets a real answer and sees that an unpleasant emotion is unnecessary, it lets go automatically.

NotebookLM

The Mind-Object Relationship



The Illusion of the Object

The mind assumes the object (the person) is inherently positive or negative. In reality, it is our own judgment that makes it so.

The Shield of Mindfulness (Sati)

Mindfulness is a security guard, not a lock. A lock keeps everything out; a guard allows wholesome states in and keeps unwholesome states out.

Rule of Thumb

Sort out your own anger first. You cannot help others with your own defilements. Their greed and aversion is their problem; check if greed or aversion has arisen in your mind.

NotebookLM

Wholesome vs. Unwholesome Mind

When aversion arises, do not immediately try to calm the mind. First, apply Right Thought.

The Unwholesome Mind

Identifying with the emotion. Holding the wrong view that "I am angry" or "This is my aversion."

The Wholesome Mind

Reminding yourself, "This is not me; this is just the nature of this emotion." This Right Thought automatically brings a measure of calm, allowing you to observe.

Your Field of Research

Whose mind is the wholesome mind? Why does it increase or fade away? Wisdom investigates these very questions.

NotebookLM

The Architecture of Letting Go
Every point of friction—chasing sounds, fighting thoughts, forcing labels, clinging to anxiety—stems from a single root error: identifying with the concept rather than observing the process.
The Ultimate Reality
Sight, sound, thought, and emotion do not exist out in the world. The observer and the object are contained within a single, infinite loop of the knowing mind.
The world is a creation of the mind. So there is no need to look outside; everything is happening right here in our own minds.
NotebookLM

The Continual Practice

The motivation to practice must come from understanding its benefits, not from anxiety or a desire to escape.

If you are watching just to make an unpleasant emotion go away, it will not work. You must watch because you are genuinely interested in understanding what is going on.

Wisdom never believes. Wisdom always investigates.

NotebookLM

මනස නමැති මහා සංග්‍රාම භූමිය

සිත නිරීක්ෂණය කිරීමේ කලාව සහ සතියේ බලය

ආරම්භයේදීම තේරුම් ගත යුතු එක් සත්‍යයක් ඇත: සටන ඇත්තේ පිටත නොව, ඇතුළතය.

NotebookLM

“ලෝකය යනු සිතේ නිර්මාණයකි. පිටත කිසිවක් නැත.”

පෙනීම සහ ඇසීම

සිත විසින් ‘පිටත’ සිදුවන බවට මායාවක් මවයි.

ස්පර්ශය, සුවඳ, රස

ශරීරය තුළ සිදුවන බව දැනේ.

NotebookLM

අරමුණ වෙත යොමු වීම

අරමුණ වෙත යොමු වීම

- ශබ්දය එන දිශාව, හේතුව සහ සහ සංකල්ප ගැන සිතීම.

සිත වෙහෙසට පත් වේ,
කතාවට හසු වේ.

ක්‍රියාවලිය නිරීක්ෂණය කිරීම

- ශබ්දය නොව, ‘ඇසීමේ ක්‍රියාවලිය’ පමණක් දැනගැනීම.

සැබෑ යථාර්ථය දකී,
සිත සන්සුන් වේ.

NotebookLM

සිත කොහේවත් යන්නේ නැත. අතීතය හෝ අනාගතය ගැන සිතුවිල්ලක් වුවද, එය හටගන්නේ සහ නැතිවන්නේ වර්තමාන මොහොතේ පමණි.

අතීතය

අන්තර්ගතය පමණි

වර්තමාන මොහොත

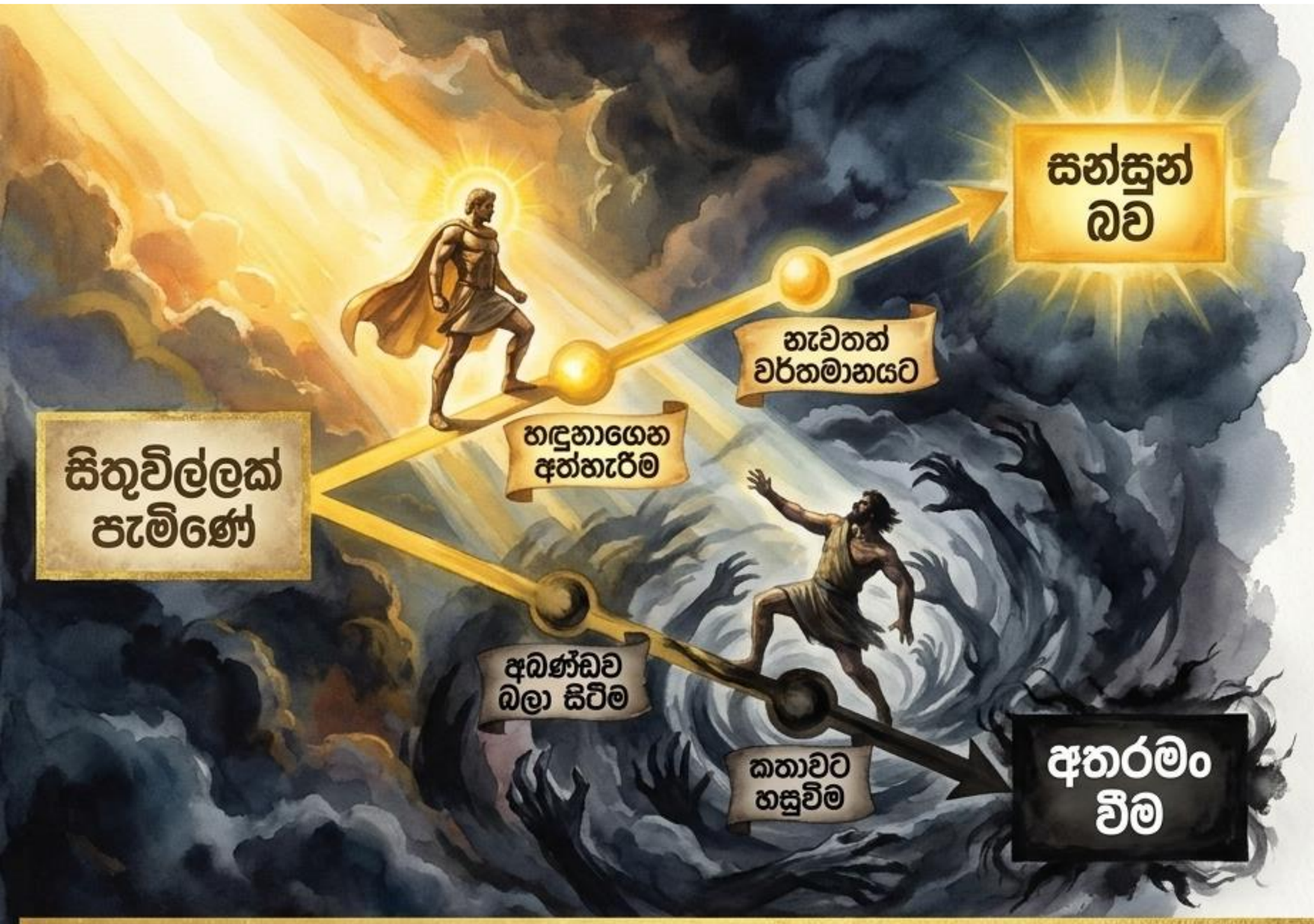
අනාගතය

අන්තර්ගතය පමණි

NotebookLM

සිතුවිලි ප්‍රමාණය
සිතීමේ ආශාව වැඩි වන විට, සිතුවිලි ගලා ඒම ආරම්භ වේ.
ආශාව මැකී යන විට, සිතුවිලි නතර වේ.
කාලය
අධීක්ෂකවරයා වන්න. සිතුවිලි දෙස පමණක් නොව, සිතීමට ඇති 'අශාව' දෙස බලන්න.

සිතුවිල්ලක් පැමිණේ



ආරම්භක අවධියේදී, සිතුවිල්ලක් හඳුනාගෙන වහාම මුල් අරමුණට පැමිණෙන්න. කතාවට නොයන්න.

NotebookLM

යාන්ත්‍රික නාමකරණය

සිදුවීමෙන් පසු ක්‍රියාත්මක වේ
සිත දැඩි ලෙස වෙහෙසට පත් කරයි
සම්පූර්ණ චිත්‍රය මඟ හැරේ

අබණ්ඩ නිරීක්ෂණය

තත්‍ය කාලීනව ක්‍රියාත්මක වේ
කිසිදු ආයාසයකින් තොරය
ස්වාභාවික විස්තර සියල්ල දකී

NotebookLM

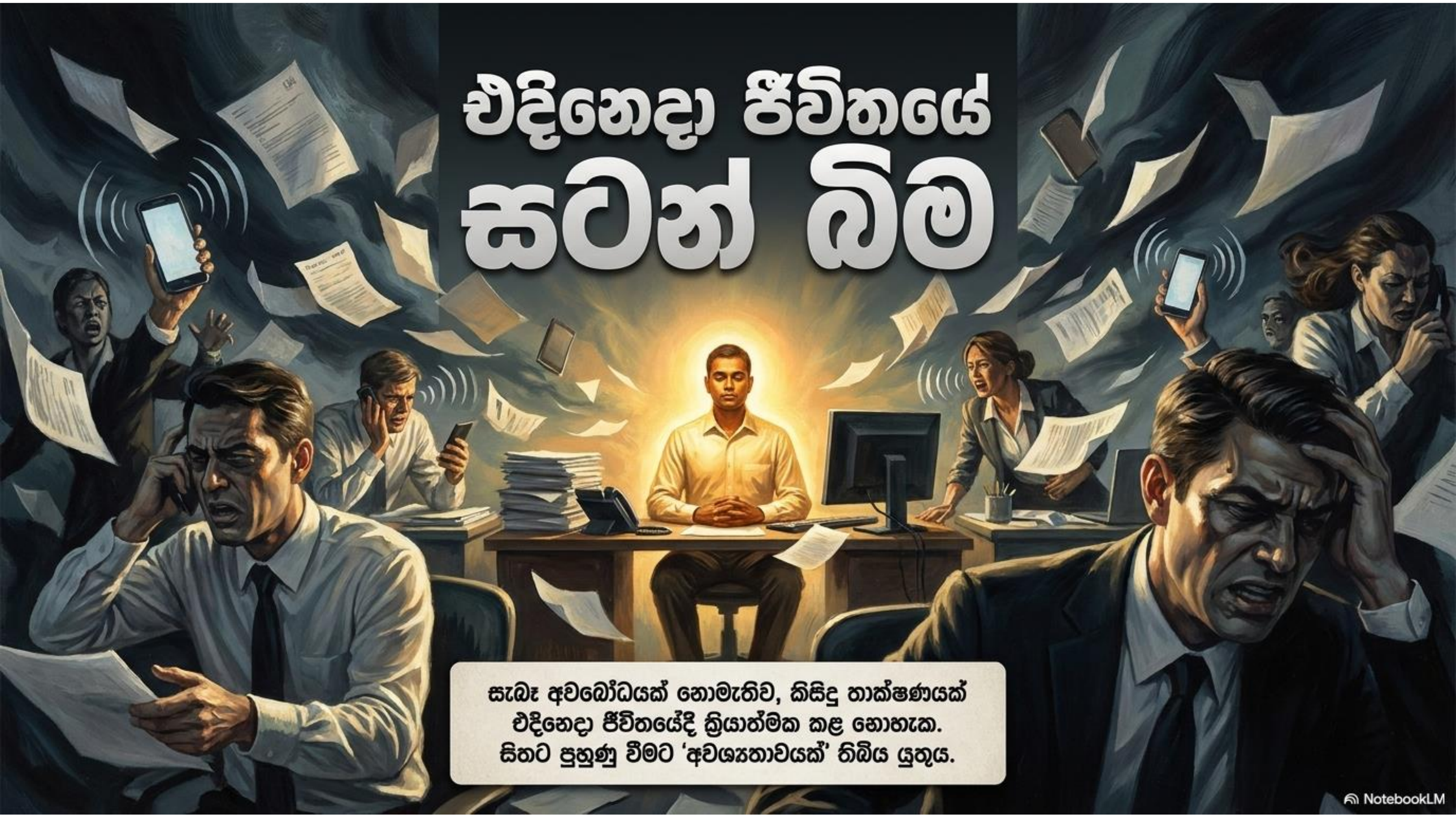
ණයට ගත් ප්‍රඥාව

පිටතින් පෙනෙන කෝපය පමණක් සමනය කරයි.

සැබෑ අවබෝධය

දීර්ඝකාලීන නිරීක්ෂණයෙන් සහ විමර්ශනයෙන් පමණක් මුලිනුපුටා දැමිය හැක.

NotebookLM


එදිනෙදා ජීවිතයේ
සටන් බිම
සැබෑ අවබෝධයක් නොමැතිව, කිසිදු තාක්ෂණයක්
එදිනෙදා ජීවිතයේදී ක්‍රියාත්මක කළ නොහැක.
සිතට පුහුණු වීමට 'අවශ්‍යතාවයක්' තිබිය යුතුය.
NotebookLM

ඔබ වෙහෙසට පත්වන්නේ **වැඩ** කිරීහ උත්සං තොවන.

ඔබ වෙහෙසට පත්වන්නේ වැඩ කිරීම නිසා නොව, කාංසාව නිසා යොදන ‘අධික උත්සාහය’ නිසාවෙනි. කාංසාව හඳුනාගෙන චක්‍රය බිඳ දමන්න.

NotebookLM

1: මෙය සිතට සහ කයට දැනෙන්නේ කෙසේද? ප්‍රසන්න ද? අප්‍රසන්න ද?

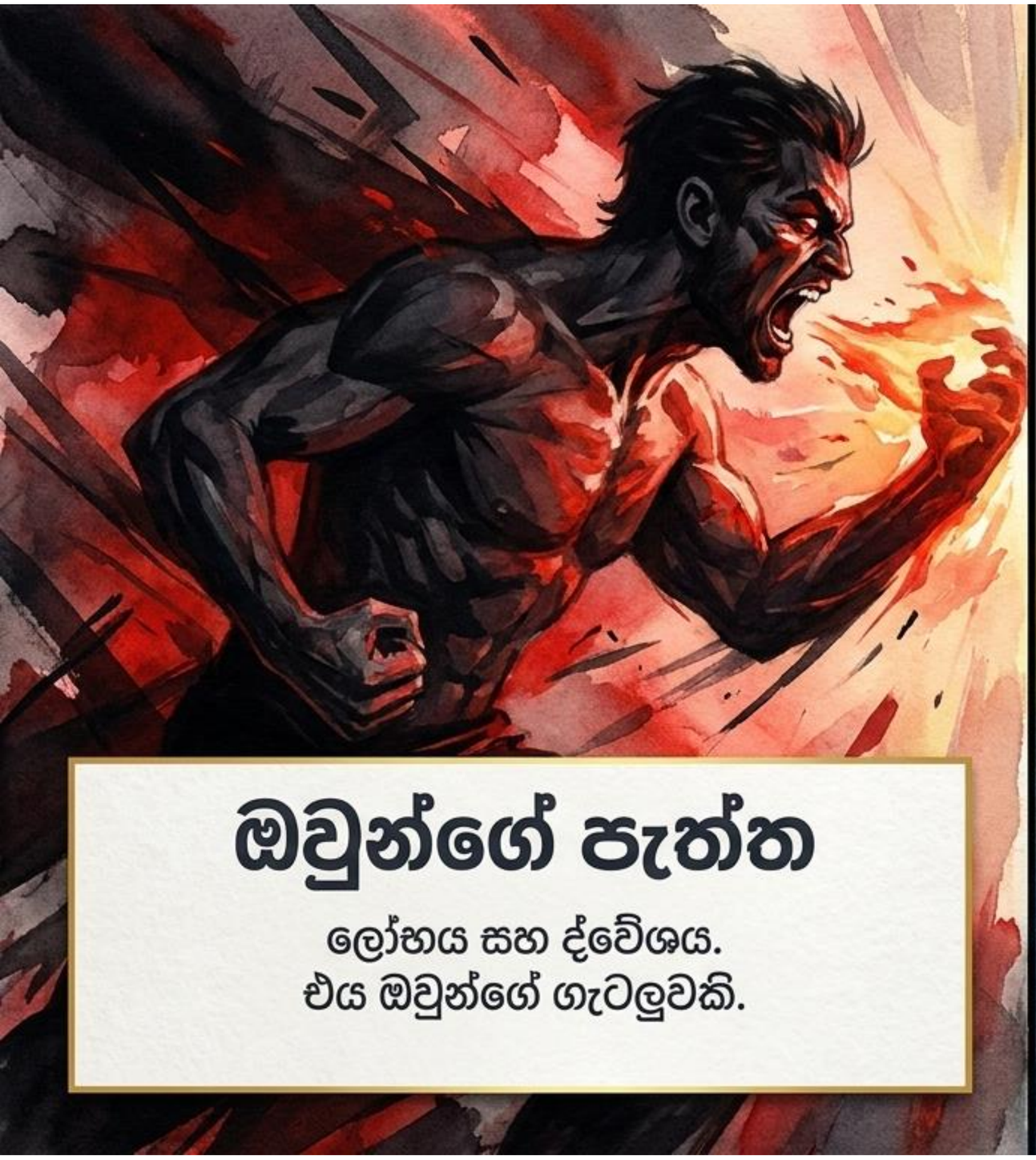
2: මෙය කුමක් අරමුණු කරගෙන පවතී ද?

3: මට මෙම හැඟීම ඇතිවන්නේ ඇයි?

4: මෙම හැඟීම තබාගැනීම ඇත්තටම අවශ්‍ය ද?

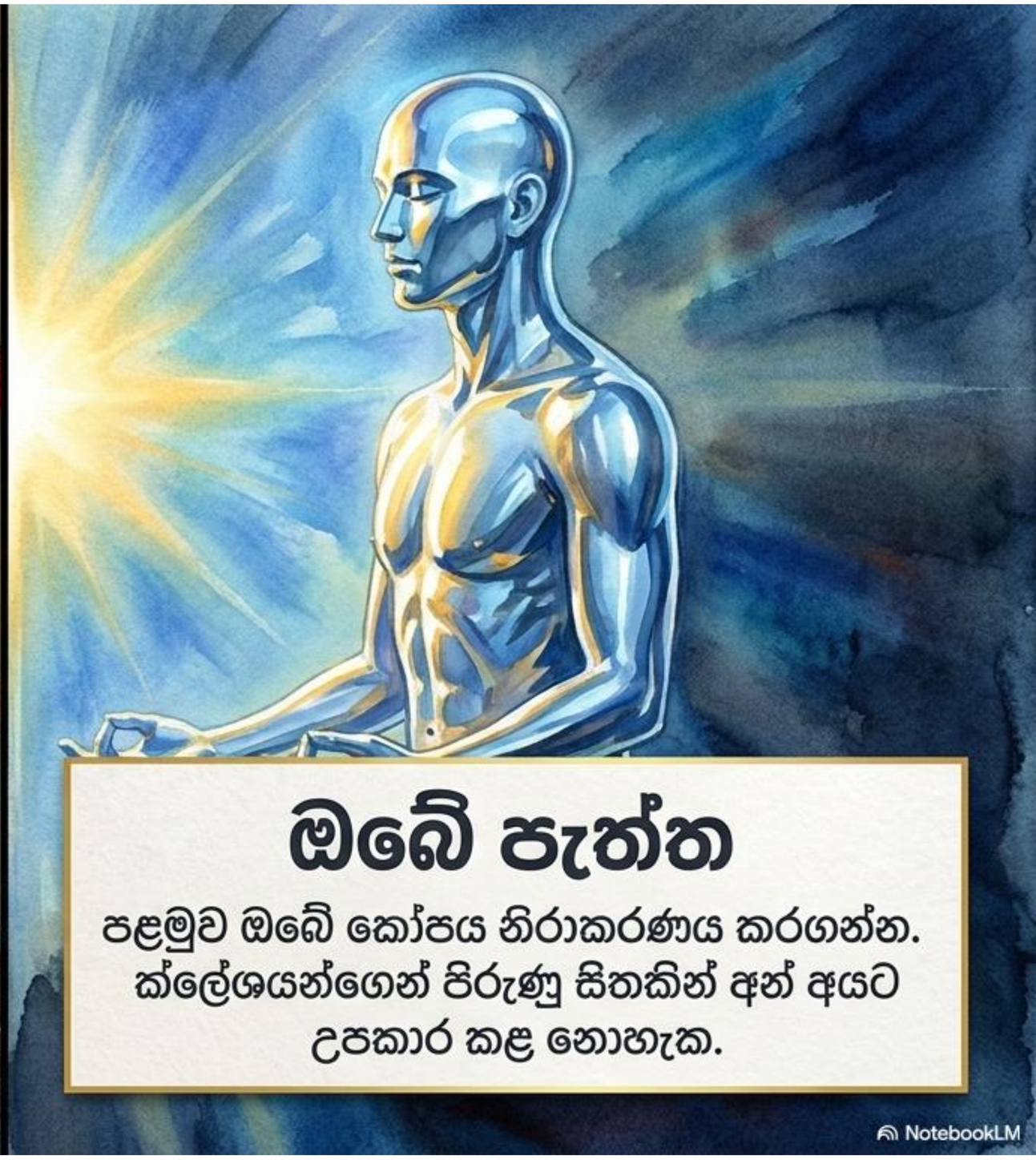
සිතට සැබෑ පිළිතුරක් ලැබුණු වහාම, එය ස්වයංක්‍රීයවම අත්හැර දමයි.

NotebookLM



ඔවුන්ගේ පැත්ත

ලෝභය සහ ද්වේශය.
එය ඔවුන්ගේ ගැටලුවකි.



ඔබේ පැත්ත

පළමුව ඔබේ කෝපය නිරාකරණය කරගන්න.
ක්ලේශයන්ගෙන් පිරුණු සිතකින් අන් අයට
උපකාර කළ නොහැක.

NotebookLM

අරමුණ කිසිවිටෙකත් හොඳ හෝ නරක නොවේ; එය එසේ කරන්නේ අපගේ විනිශ්චයයි.

මෝහය

විනිශ්චය කිරීම

අන්ධ
ප්‍රතිචාරය

ප්‍රඥාව

පවතින තත්ත්වය
ඒ අයුරින්ම දැකීම

සන්සුන් බව
සහ
සංවේදී බව

NotebookLM

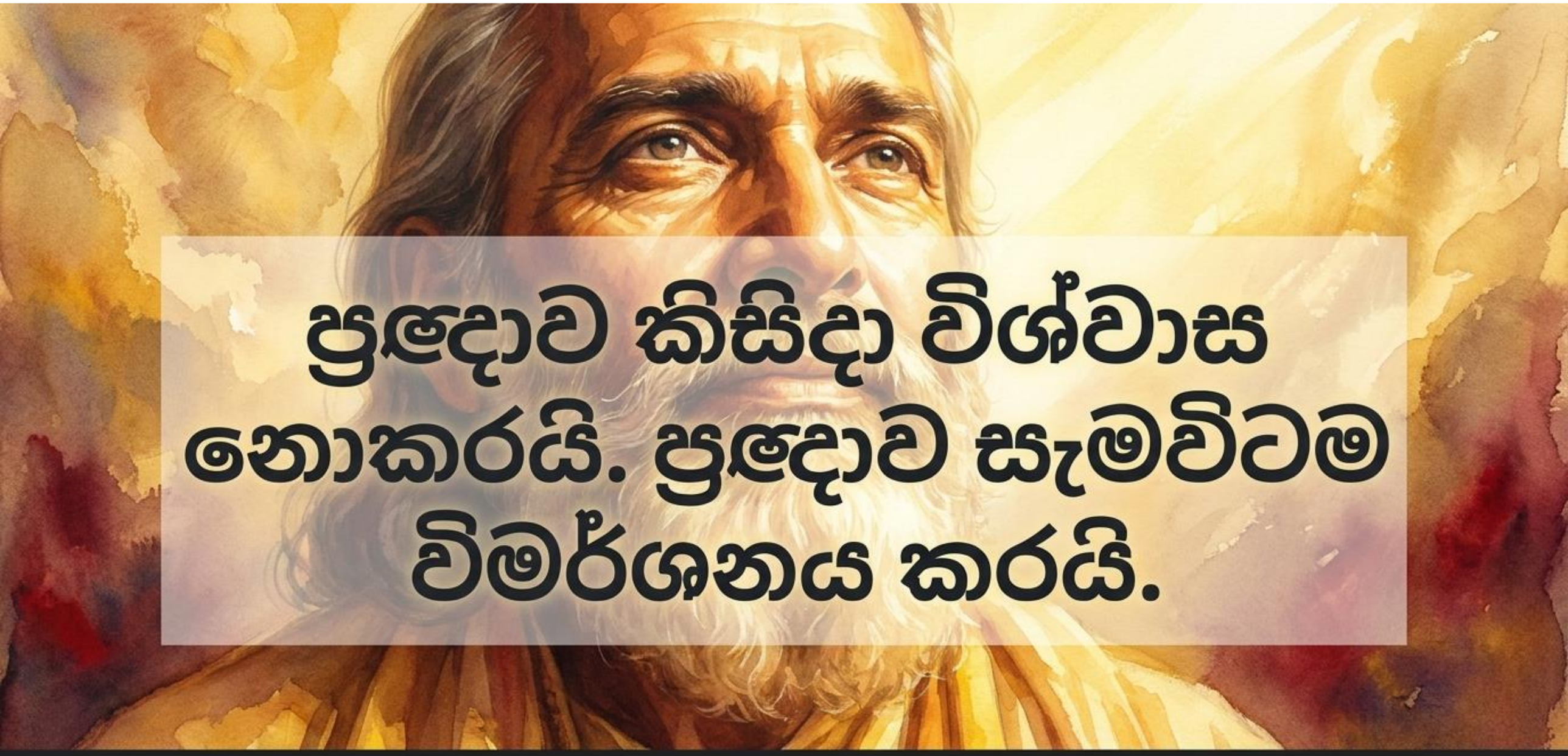
ආරක්ෂකයා (සතිය)

කුසල සිතුවිලි වලට ඉඩ දෙයි,
අකුසල සිතුවිලි වළක්වයි.
සක්‍රීය බුද්ධියකි.

දොරේ ඉබි යතුර

සියලු සිතුවිලි බලහත්කාරයෙන්
නතර කරයි. මෙහි ප්‍රඥාවක් නොමැත.

NotebookLM



භාවනාවේ අරමුණ අප්‍රසන්න දේවල් ඉවත් කිරීම නොව, ඒවායේ සැබෑ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමයි.

NotebookLM

THE HIDDEN KILESAS
Navigating the Primal Forces of the Mind
NotebookLM

Removing the "Me" from the Mind
To investigate defilements (*kilesas*) that surface from the deep unconscious, the mind must first tune into a crucial intellectual understanding: The mind is just the mind.
A feeling is just a feeling.
A thought is just a thought.
Tension is just a natural phenomenon.
When hindrance are observed simply as nature at work, there is no "me" and no person involved.
Without the understanding that "this is just the mind," there is only identification and suffering.
NotebookLM

The Primal Triad of Distortion
Yogis often forget that the defilements currently present in their mind actively color everything they experience.
Moha (Delusion):
Operates on assumptions, guessing what cannot be seen.
Lobha (Greed):
Forces the mind to experience sensations as inherently desirable.
Dosa (Hatred/Aversion):
Forces the mind to experience sensations as repulsive.
The Law of Experience:
Sensation + Unrecognized Defilement = Distorted Reality.
NotebookLM

The Glasses of Delusion vs. Wisdom

"If you wear red glasses, you will see everything red."

The Deluded Watcher

If you are trying to see impermanence because of wanting to see it, you are wearing red glasses.

Greed is driving the observation. A mind driven by greed or hatred cannot see things as they are.

The Clear Watcher

Whatever can be seen is already there. You do not need to "watch out" for impermanence.

You simply must ensure the watching mind is of the right nature—free of greed and hatred.

NotebookLM

Tracing the Roots of Unwholesomeness

Tracing a massive problem to its origin always reveals a subtle, unwholesome habit.

1. The Harmless Desire

Eating a piece of chocolate simply because you "like it," rather than for sustenance. The choice is driven by liking, not practical wisdom.

2. The Fading of Wisdom

When the mind becomes peaceful, we often start enjoying the peace. This subtle attachment causes the ability to see reality to fade away.

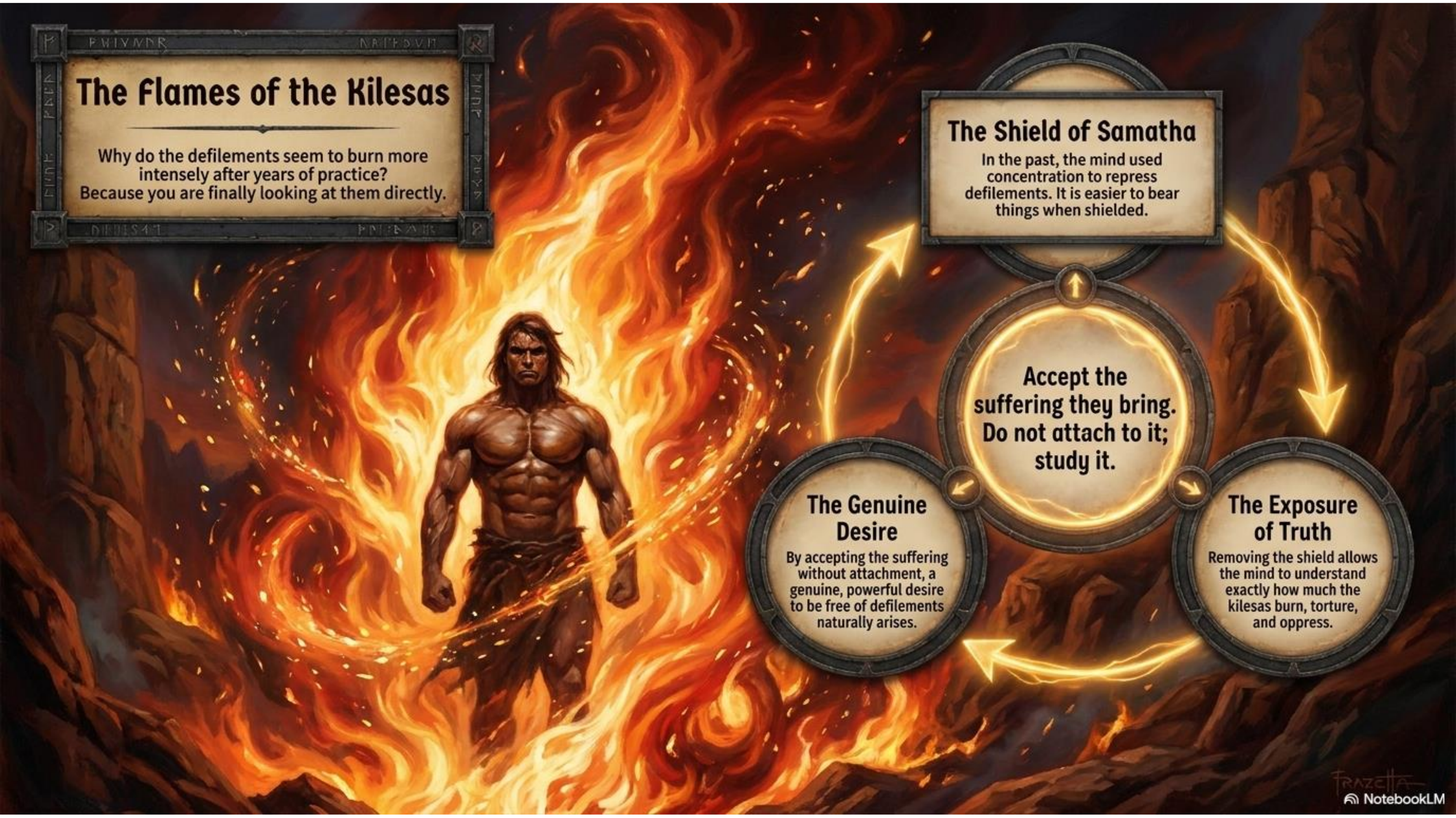
3. The Gross Manifestation

These tiny, unwholesome thoughts grow into massive blockages, preventing new understandings from arising.

NotebookLM

The Flames of the Kilesas

Why do the defilements seem to burn more intensely after years of practice?
Because you are finally looking at them directly.



The Shield of Samatha

In the past, the mind used concentration to repress defilements. It is easier to bear things when shielded.

Accept the suffering they bring. Do not attach to it; study it.

The Exposure of Truth

Removing the shield allows the mind to understand exactly how much the kilesas burn, torture, and oppress.

The Genuine Desire

By accepting the suffering without attachment, a genuine, powerful desire to be free of defilements naturally arises.

NotebookLM

Two Paths of the Mind: Samatha vs. Vipassanā

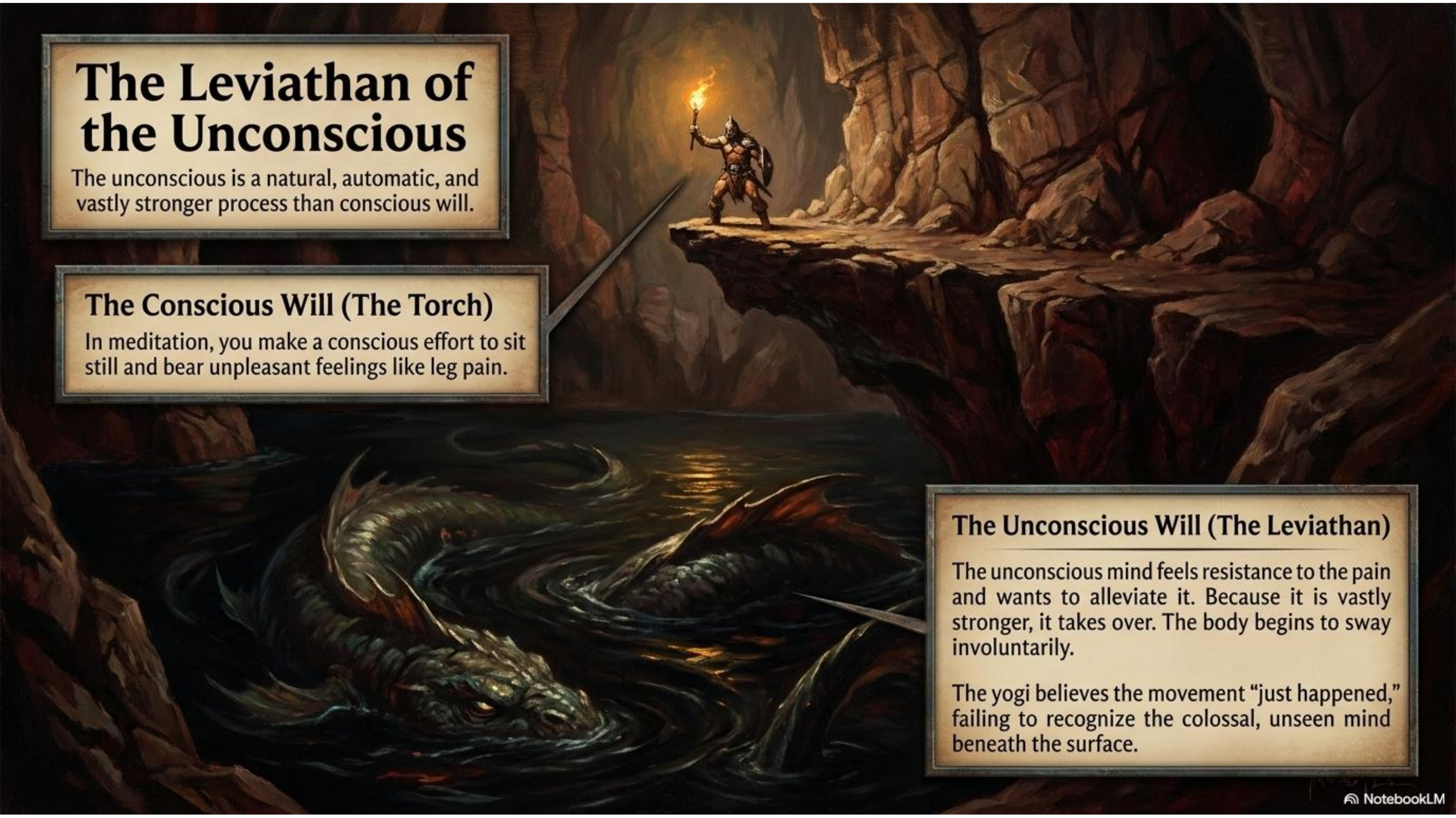
Dimension	Samatha (Concentration)	Vipassanā (Insight)
The Goal	To calm agitation and achieve stability.	To understand the nature of things.
The Method	Focusing intensely on one single object.	Continuous awareness with the right attitude.
The Mechanism	Repression. Pushes away unwholesome thoughts.	Investigation. The mind accepts all objects.
The Result	Temporary peace; weak faculty of awareness.	Wisdom; the mind feels stable without reacting.

Note: *Samatha is a skillful means to calm extreme agitation, but insight (bhāvanāmayā paññā) cannot arise from it.*

NotebookLM

The Leviathan of the Unconscious

The unconscious is a natural, automatic, and vastly stronger process than conscious will.



The Conscious Will (The Torch)

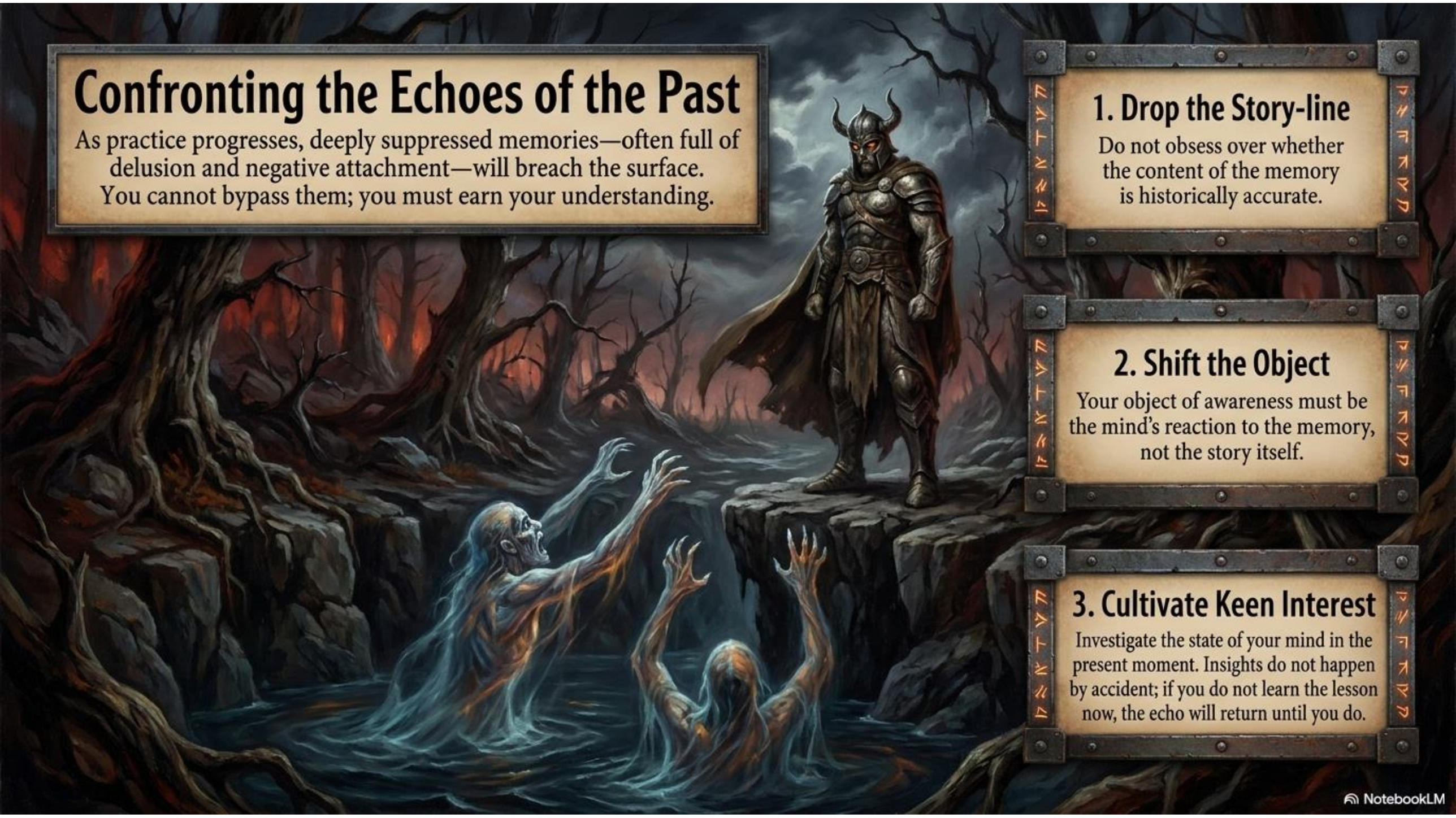
In meditation, you make a conscious effort to sit still and bear unpleasant feelings like leg pain.

The Unconscious Will (The Leviathan)

The unconscious mind feels resistance to the pain and wants to alleviate it. Because it is vastly stronger, it takes over. The body begins to sway involuntarily.

The yogi believes the movement "just happened," failing to recognize the colossal, unseen mind beneath the surface.

NotebookLM


Confronting the Echoes of the Past
As practice progresses, deeply suppressed memories—often full of delusion and negative attachment—will breach the surface. You cannot bypass them; you must earn your understanding.
1. Drop the Story-line
Do not obsess over whether the content of the memory is historically accurate.
2. Shift the Object
Your object of awareness must be the mind's reaction to the memory, not the story itself.
3. Cultivate Keen Interest
Investigate the state of your mind in the present moment. Insights do not happen by accident; if you do not learn the lesson now, the echo will return until you do.
NotebookLM

The Fabric of Impermanence

Do not believe the illusion that there is an “I” who is making observations happen.

The Illusion of Effort

If you think a mental state disappears because you are looking at it, greed is at work. It fuels pride: “I saw impermanence, I made it disappear.”

The Reality of Nature

Impermanence is not an event you trigger. It is the fabric of all phenomena. A leaf does not only become impermanent when it falls to the ground; it is inherently impermanent even while securely attached. Reality is simply ending, continuously.

NotebookLM

Moha: The Veil Over Reality

Delusion (moha) is not complete ignorance or total blindness. It is a lack of wisdom that distorts what you see.

Perception vs. Delusion

Perception successfully recognizes the object. Delusion does not cover the object itself; it covers the natural characteristics of the object, forcing the mind to make assumptions.

The Drop of the Veil

In moments of insight, this veil suddenly drops. Because delusion wants to remain deluded, we must constantly strive to feed right information to the observing mind, giving it the power to pierce the smog.

NotebookLM

The Architecture of Insight

True insight is not an accident; it must be forged by combining external knowledge with internal intelligence.

[+] Sutamayā Paññā (Right Information)

The intellectual understanding borrowed from teachings (e.g., reminding yourself, "the mind is just the mind").

[+] Cintāmayā Paññā (Applied Intelligence)

Your own reflection and intellectual application of that information during meditation.

[=] Bhāvanāmayā Paññā (True Insight)

The third kind of wisdom. Once the mind truly understands the truth of the right view, it becomes your own automated wisdom. Without the first two, the third will never arise.

NotebookLM

The Compass of Unconditional Love
When the observing mind is finally free of dosa (hatred), awareness naturally transforms into skillful, unconditional relations entirely dictated by the object encountered:
Muditā (Sympathetic Joy)
Arises when encountering someone more successful than us.
Mettā (Loving-kindness)
Arises when encountering an equal in a similar situation.
Upekkhā (Equanimity)
Arises when faced with a situation we absolutely cannot change.
Karuṇā (Compassion)
Arises when encountering someone who is suffering more than us.
NotebookLM

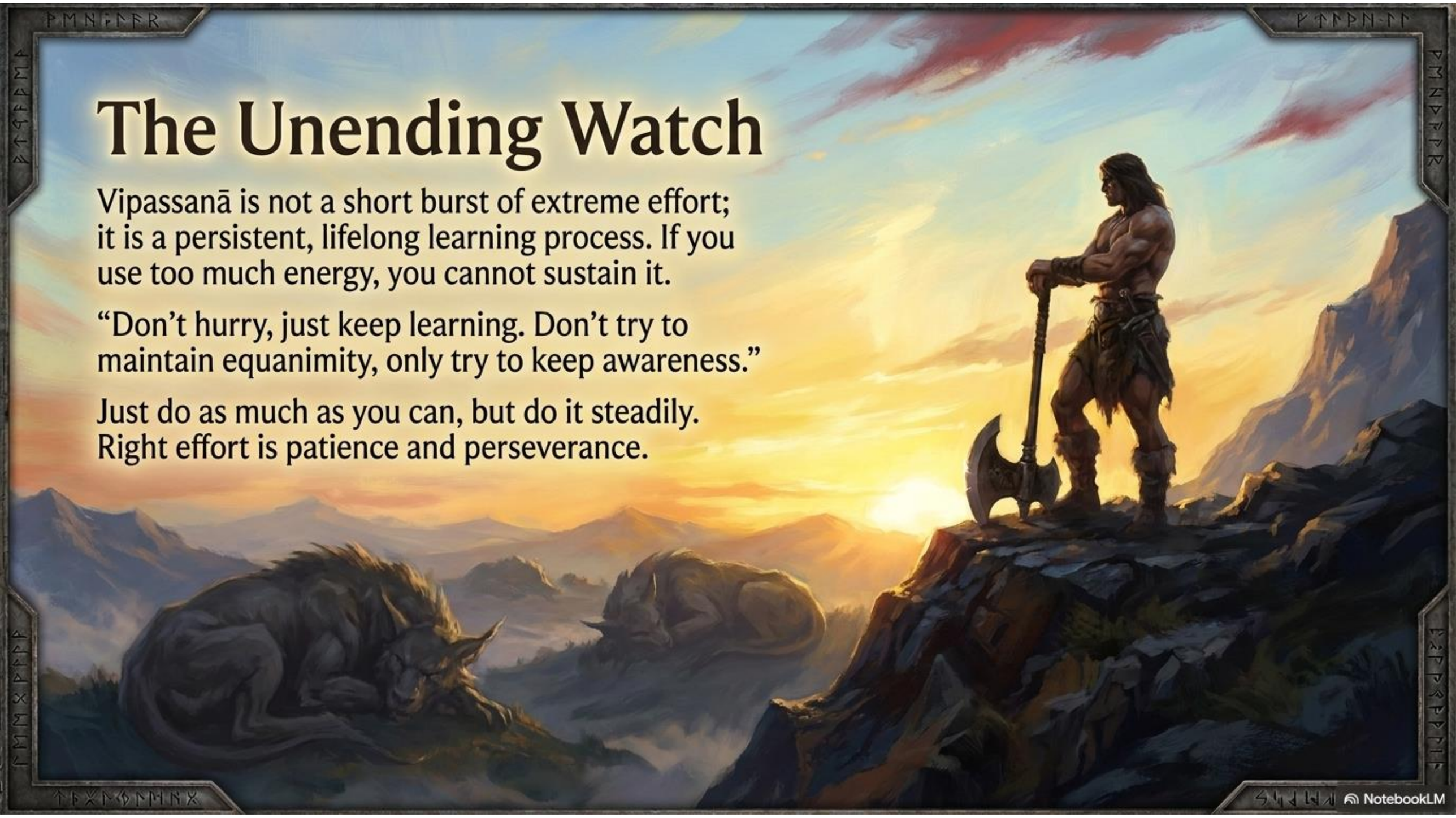
The Illusion of “Finding” the Mind
The mind cannot be found anywhere; trying to find it is a futile exercise.
“It would be a bit like trying to find your glasses when you are actually wearing them.”
Viññāṇa (consciousness) is simply the mind arising together with the object. It is rather stupid—all it does is be conscious. You cannot take hold of the mind and look at it. You can only recognize the mind because it is already doing its work. Awareness is already present; because of this, you are aware of things. Stop looking for “something else.”
NotebookLM

The Unending Watch

Vipassanā is not a short burst of extreme effort; it is a persistent, lifelong learning process. If you use too much energy, you cannot sustain it.

“Don’t hurry, just keep learning. Don’t try to maintain equanimity, only try to keep awareness.”

Just do as much as you can, but do it steadily. Right effort is patience and perseverance.



NotebookLM

සැඟවුණු ක්ලේශයෝ

සිත නැමැති සටන් බිමෙන් දිවි ගලවා ගැනීමේ මාර්ගෝපදේශය

NotebookLM

මෘගයාගේ ස්වභාවය: නොදැනුවත් සිතින් මතුවීම

ක්ලේශයන් අලුතින් නිර්මාණය නොවේ: භාවනාව දියුණු වන විට, යටි සිතේ (unconscious) සැගවී තිබූ දේ උඩුසිතට (conscious) පැමිණේ.

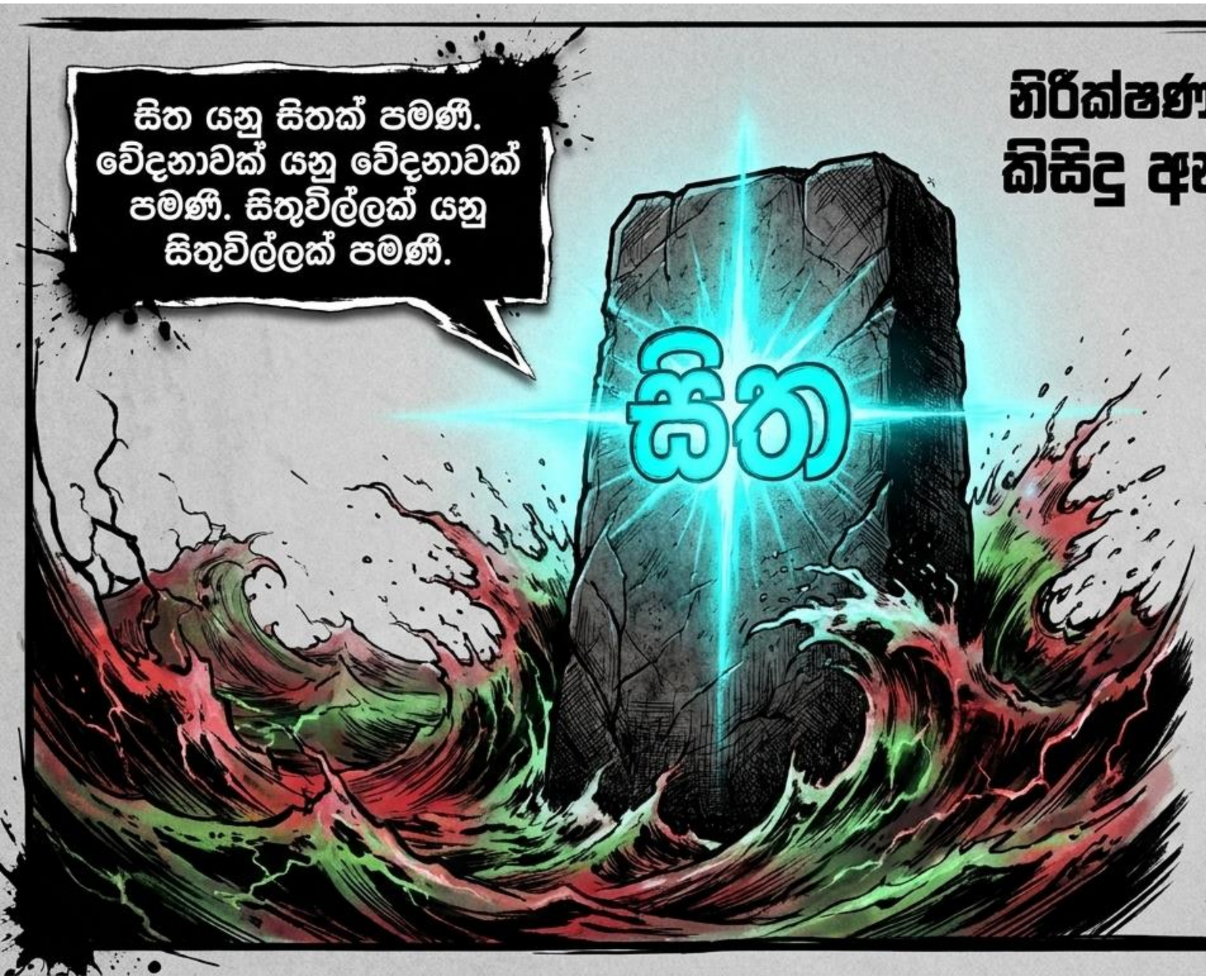
යටි සිත ප්‍රබලයි: එය ස්වාභාවික හා ස්වයංක්‍රිය ක්‍රියාවලියකි. වේදනාවකදී සිරුර චලනය කරන්නේ මේ ප්‍රබල යටි සිත විසිනි.

පිළිගැනීම: සැගවුණු ක්ලේශයන් මතු වීම සාමාන්‍ය දෙයකි. එය දියුණුවේ ලක්ෂණයකි.

NotebookLM

නිරීක්ෂණයේ ස්වර්ණමය නීතිය: කිසිදු අනන්‍යතාවක් නොමැත

සිත යනු සිතක් පමණී. වේදනාවක් යනු වේදනාවක් පමණී. සිතුවිල්ලක් යනු සිතුවිල්ලක් පමණී.



අනන්‍යතාව අත්හැරීම: ක්ලේශයන් මාගේ හෝ පුද්ගලයෙකුගේ නොවේ; ඒවා හුදෙක් ස්වාභාවික ධර්මතාවන්ය.

නිවැරදි ආකල්පය: ‘මෙම ක්ලේශය කුමක්ද?’ යන්න විමර්ශනය කරන්න. එය ඔබගේ කර නොගන්න.

බලපෑම: මෙම අවබෝධය පවතින විට පමණක්, නීවරණ (hindrances) හුදෙක් නිරීක්ෂණයට ලක්විය හැකි වස්තූන් බවට පත්වේ.

NotebookLM

මුළාවේ වැස්ම (මෝහය)

සම්පූර්ණ අන්ධභාවයක් නොවේ: මුළාව යනු කිසිවක් නොදැනීම නොව, පවතින දේහි සත්‍යය නොදැනීමයි. එය ප්‍රඥාවේ අඩුවයි.

විකෘති කිරීම: සංඥාව (Perception) විසින් අරමුණ හඳුනා ගනී. නමුත් මුළාව විසින් එම සංඥාව විකෘති කර, අරමුණෙහි සැබෑ ස්වභාවය වසන් කරයි.

ක්ෂණික නිදහස: ප්‍රඥාව මතු වන ක්ෂණයේදී, මෙම වැස්ම තාවකාලිකව බිඳ වැටේ.

NotebookLM

ණයට ගත් ප්‍රඥාවෙන් ස්වයං අවබෝධයට

1. බුද්ධිමය අවබෝධය යෙදවීම (Borrowed Wisdom): සැබෑ අවබෝධය නොමැති විටදී පවා, 'මෙය සිතක් පමණි' යන නිවැරදි කොරතුරු සිතට ලබා දෙන්න. මෙය මෝහය අඩු කරයි.

2. නිරන්තර පුහුණුව: මෙම දැනුම දිගින් දිගටම භාවිත කිරීමෙන් සිතට නිවැරදි දිශානතියක් ලැබේ.

3. සැබෑ ප්‍රඥාව (Realized Wisdom): කාලයත් සමග සිත ස්වයංක්‍රියවම සත්‍යය අවබෝධ කර ගනී. එවිට මහන් කිරීමට අවශ්‍ය නොවේ; සිත ස්වභාවයෙන්ම නිවැරදි දෘෂ්ටියෙන් ක්‍රියා කරයි.

NotebookLM

රෝග විනිශ්චය න්‍යාසය: සමථ සහ විපස්සනා

සමථ සමාධිය (Samatha)

ක්‍රමවේදය: එකම අරමුණක සිත නැවත නැවතත් පිහිටුවීම.

ප්‍රතිඵලය: සිත සන්සුන් වේ, නමුත් සිතිමේ හැකියාව සහ සතිය (Awareness) දුර්වල වේ.

සීමාව: ක්ලේශයන් යටපත් කරයි. විදර්ශනා ඥානයක් ඇතිවිය නොහැක. අතිශය කලබලකාරී අවස්ථාවලදී පමණක් භාවිත කළ හැක.

විපස්සනා සමාධිය (Vipassana)

ක්‍රමවේදය: නිවැරදි ආකල්පය සහ අඛණ්ඩ සතිය පවත්වා ගැනීම. එකම අරමුණක් මත රඳා නොපවතී.

ප්‍රතිඵලය: සිත තුළ කිසිදු ප්‍රතික්‍රියාවක් නොමැතිව, සිත ස්ථාවර වේ.

සාර්ථකත්වය: සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීමට සහ ප්‍රඥාව (Insight) මතු වීමට ඇති එකම මාර්ගය මෙයයි.

NotebookLM

ක්ලේශයන්ගේ දැවීම විඳදරාගැනීම

සෘජුව මුහුණ දීම: සමථ භාවනාවෙන් ක්ලේශන් යටපත් කළ විට වේදනා වේදනාව දැනෙන්නේ නැත. නමුත් විපස්සනාවේදී අප ඒවා සෘජුවම නිරීක්ෂණය කළ යුතුය.

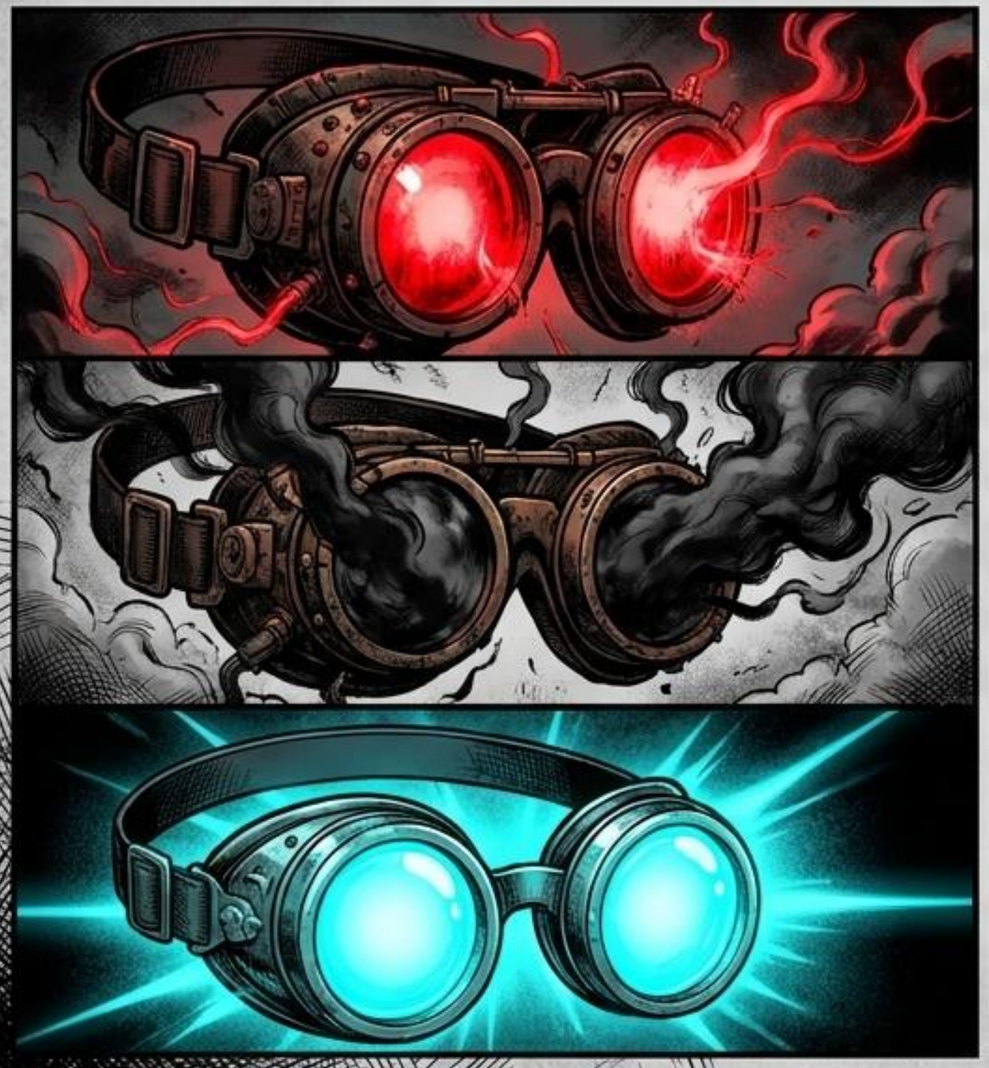
ගිනි ගැනීම: ක්ලේශයන් සැබවින්ම කොතරම් දැවෙන සුළුද, කොතරම් පීඩාකාරීද යන්න ප්‍රඥාවෙන් දැකිය යුතුය.

අවබෝධය: මෙම දුක සහ පීඩාව සැබවින්ම අවබෝධ වූ විට පමණක්, ක්ලේශයන්ගෙන් මිදීමේ සැබෑ ආශාව ඇති වේ. දුක වැඩි වීම යනු ඔබ නොඇලී වේගයෙන් ඉගෙන ගන්නා බවයි.

NotebookLM

අනිත්‍ය දැකීමේ කාච

අනිත්‍ය සොයා බැලීමට උත්සාහ නොකරන්න. රතු කණ්නාඩි පැළඳුවහොත් සියල්ල රතු පාටින් පෙනෙනු ඇත.



ලෝභයේ (රතු) කාචය: යමක් අතුරුදහන් වනු දැකීමට ඇති ‘ආශාව’ (Lobha) නිසා සැබෑ අනිත්‍යය දැකිය නොහැක. එය වැරදි දෘෂ්ටියකි.

දෘෂ්ටිය නිවැරදි කිරීම: ඔබේ වගකීම අනිත්‍යය සෙවීම නොව, නිවැරදි ආකල්පයෙන් යුතුව අබණ්ඩව සතිය (Awareness) පවත්වා ගැනීමයි.

ස්වභාවික අවබෝධය: නිරීක්ෂණය කරන සිත ලෝභයෙන් හා ද්වේෂයෙන් තොර වූ විට, ප්‍රඥාව විසින් ස්වභාවිකවම අනිත්‍යය අවබෝධ කරගනු ඇත.

NotebookLM

සූක්ෂම කෙලෙස්වල භයානක සෙවනැල්ල

සුළු දේ භයානකය: චොකලට් කෑම වැනි සරල කැමැත්තක් වුවද ලෝභයෙන් සිදුවේ නම් එය අකුසලයකි. කාලයත් සමග කුඩා දේවල් මහා ගැටලු බවට පත්වේ.

ආකල්පය පරීක්ෂා කිරීම: ඔබ යමක් කරන්නේ එයට ඇති 'කැමැත්ත' නිසාද, නැතහොත් ප්‍රායෝගික හේතූන් මතද?

තීරණ ගැනීම: ඔබේ තීරණ කිසිවිටෙකත් කැමැත්ත හෝ අකමැත්ත මත පදනම් නොවිය යුතුය. තෝරාගැනීමට පෙර ඔබේ ආකල්පය පරීක්ෂා කර, ප්‍රඥාවෙන් යුතුව තීරණ ගන්න.

NotebookLM

සැකයේ දෙමුහුණුවර: බාධාවක් සහ මෙවලමක්

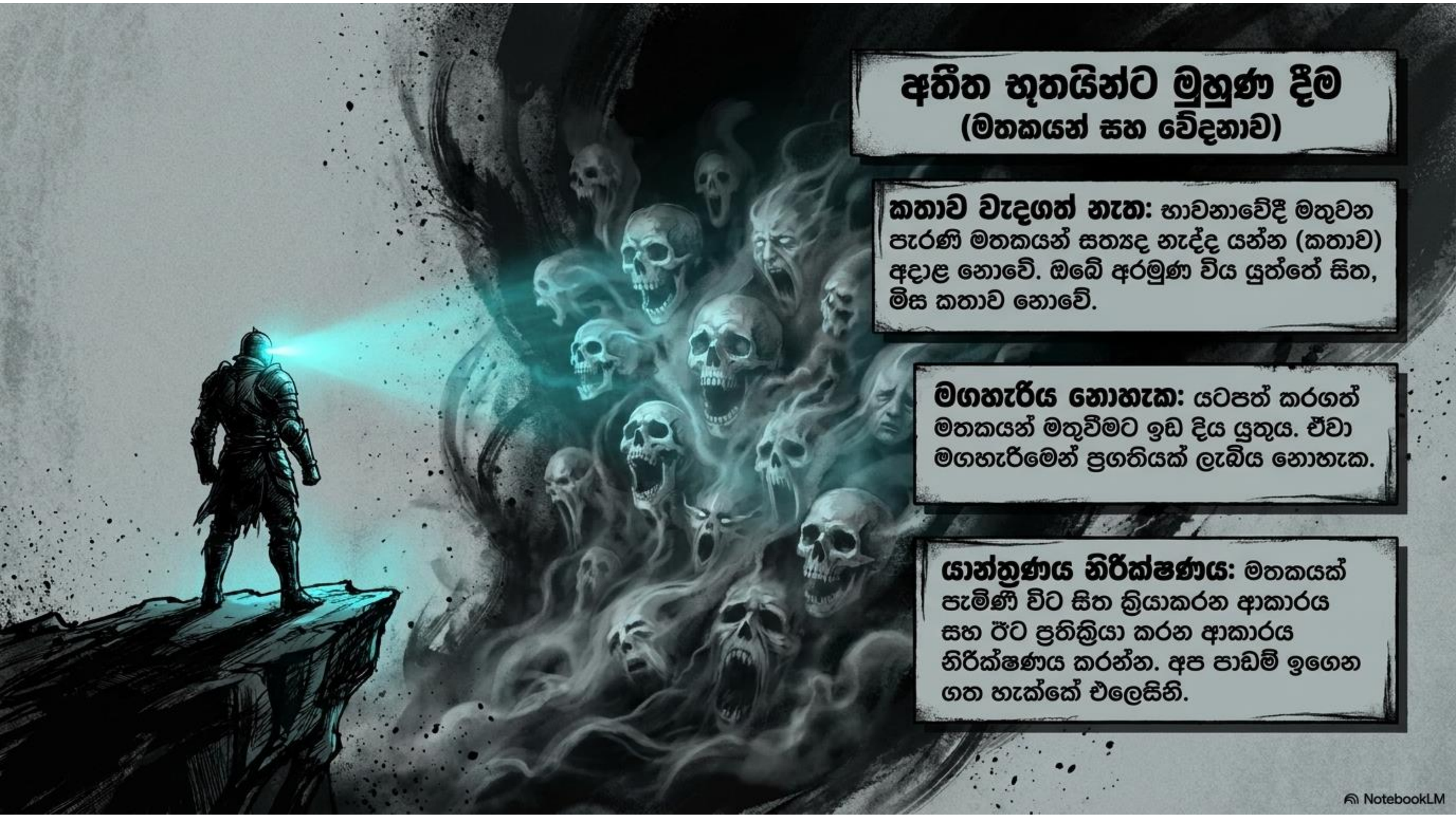
අකුසල සැකය
(Unskilful Doubt)

සිත තුළ දැඩි ව්‍යාකූලත්වයක් සහ නොසන්සුන්තාවක් ඇති කරයි. විමසිලිමත් බවක් නැත. සිතට අපහසුවක් ගෙන දෙයි.

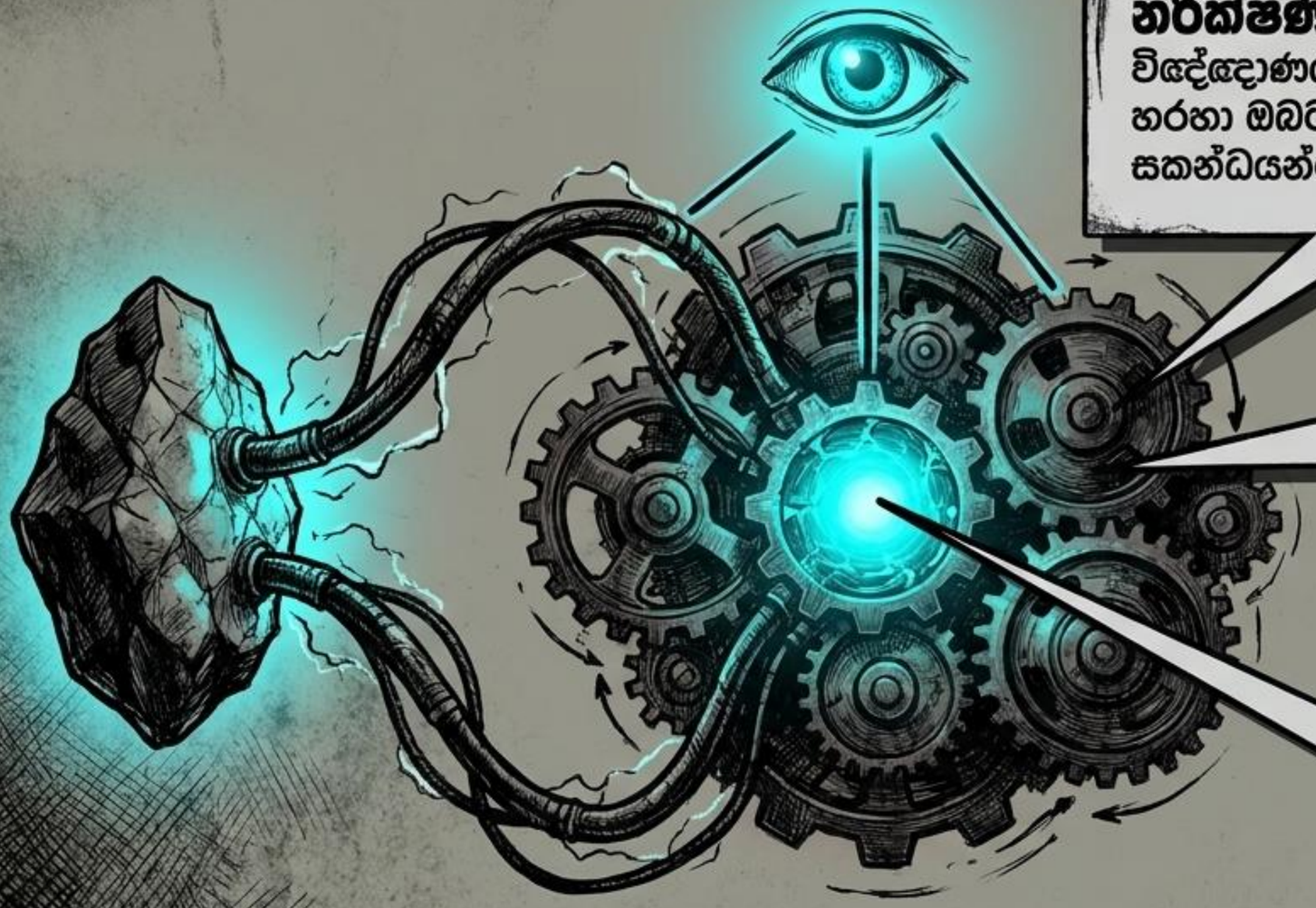
කුසල සැකය
(Skilful Doubt)

මෙය හුදු සැකයක් නොව ‘ගවේෂණාත්මක හැඟීමකි’ (Investigative mood). ‘මම නොදනිමි, එබැවින් මට සත්‍ය සොයා ගැනීමට අවශ්‍යයි’ යන ත්‍රාසජනක ගවේෂණශීලී බව සිතට ලබා දෙයි.

NotebookLM


අතීත භූතයින්ට මුහුණ දීම
(මතකයන් සහ වේදනාව)
කතාව වැදගත් නැත: භාවනාවේදී මතුවන පැරණි මතකයන් සත්‍යද නැද්ද යන්න (කතාව) අදාළ නොවේ. ඔබේ අරමුණ විය යුත්තේ සිත, මිස කතාව නොවේ.
මගහැරීය නොහැක: යටපත් කරගත් මතකයන් මතුවීමට ඉඩ දිය යුතුය. ඒවා මගහැරීමෙන් ප්‍රගතියක් ලැබිය නොහැක.
යාන්ත්‍රණය නිරීක්ෂණය: මතකයක් පැමිණි විට සිත ක්‍රියාකරන ආකාරය සහ ඊට ප්‍රතික්‍රියා කරන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න. අප පාඩම් ඉගෙන ගත හැක්කේ එලෙසිනි.
NotebookLM

දැනගන්නා සිතේ ව්‍යුහ විද්‍යාව (Viññāṇa)

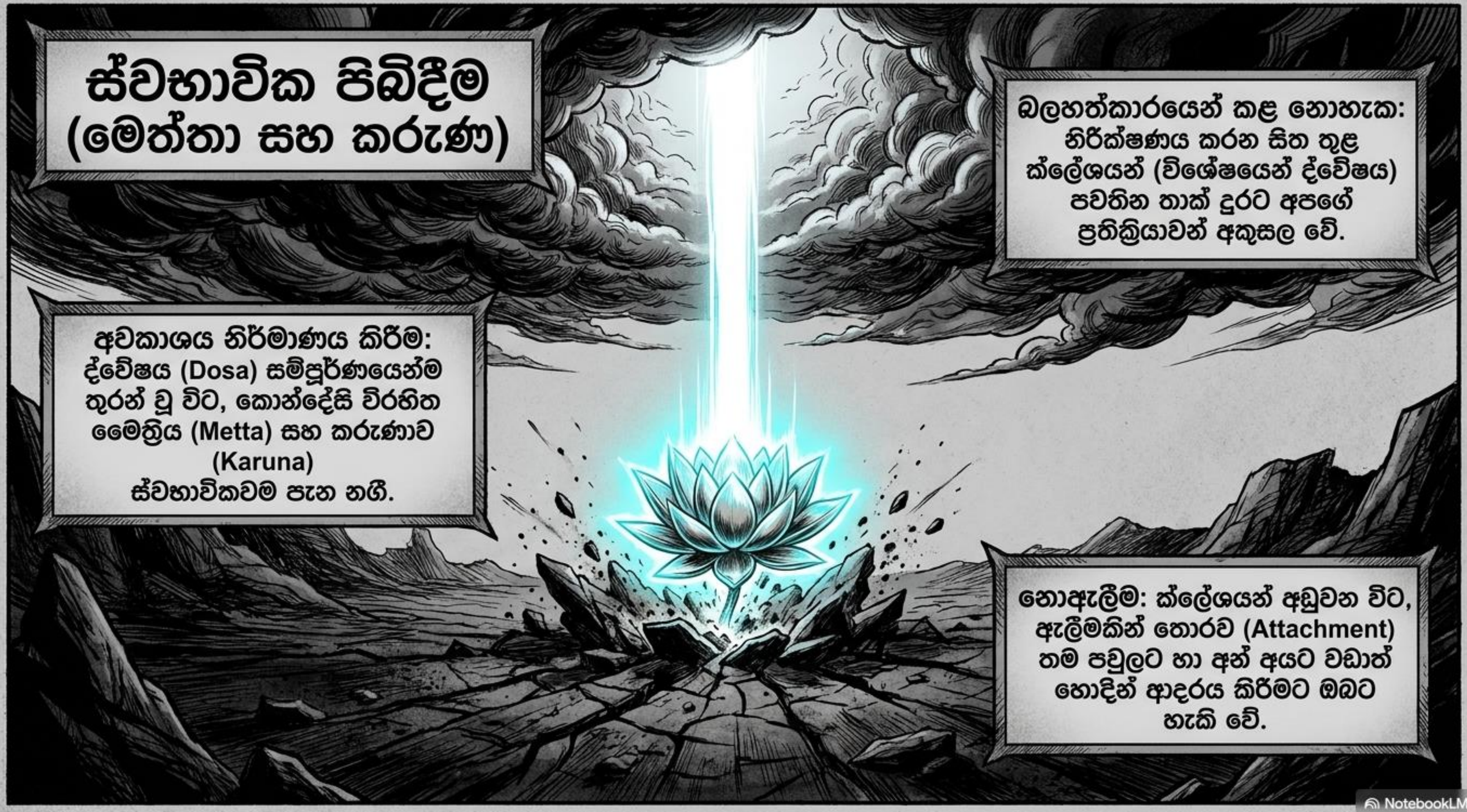


නිරීක්ෂණය කරන සිත (Working Mind): විඤ්ඤාණය අරමුණක් ගන්නා විට, නිරීක්ෂණය කරන සිත හරහා ඔබට එම ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව 'සතියෙන්' (Aware) සකන්ධයන්ගේ (Aggregates) ක්‍රියාකාරිත්වය වටහාගන්න.

සංඥාව (Perception): මෙයින් සිදුවන්නේ අරමුණ හඳුනාගැනීමයි (උදා: මුහුණක් හෝ නමක් මතක තබා ගැනීම). මෙයද ඔබගේ පාලනයකින් තොරව සිදුවේ.

වියද්යදාණය 'මෝඩය': විඤ්ඤාණයේ (Consciousness) එකම කාර්යය අරමුණ දැනගැනීම පමණි. එය ස්වයංක්‍රීයව සිදුවේ.

NotebookLM


ස්වභාවික පිබිදීම
(මෙත්තා සහ කරුණා)
බලහත්කාරයෙන් කළ නොහැක:
නිරීක්ෂණය කරන සිත තුළ
ක්ලේශයන් (විශේෂයෙන් ද්වේෂය)
පවතින තාක් දුරට අපගේ
ප්‍රතික්‍රියාවන් අකුසල වේ.
අවකාශය නිර්මාණය කිරීම:
ද්වේෂය (Dosa) සම්පූර්ණයෙන්ම
තුරන් වූ විට, කොන්දේසි විරහිත
මෛත්‍රිය (Metta) සහ කරුණාව
(Karuna)
ස්වභාවිකවම පැන නගී.
නොඇලීම: ක්ලේශයන් අඩුවන විට,
ඇලීමකින් තොරව (Attachment)
තම පවුලට හා අන් අයට වඩාත්
හොඳින් ආදරය කිරීමට ඔබට
හැකි වේ.
NotebookLM

අවසන් නියෝගය: අබණ්ඩ ගමන

හදිසි නොවන්න, දිගටම ඉගෙන ගන්න.

උපේක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ නොකරන්න, අබණ්ඩ සතිය (Awareness) පවත්වා ගැනීමට පමණක් උත්සාහ කරන්න.

ජීවිත කාලය පුරාම: විපස්සනාව යනු ඉගෙනිමේ ක්‍රියාවලියකි. මෙය කෙටිකාලීන විවේකයක් නොව, ජීවිත කාලය පුරාම කළ යුතු අබණ්ඩ පුහුණුවකි.

නිවැරදි වෑයම: දැඩි ආයාසයක් දැරීමෙන් වෙහෙසට පත් නොවන්න. නිවැරදි වෑයම යනු ප්‍රඥාවෙන් යුතුව, ඉවසිමෙන් සහ නොපසුබට උත්සාහයෙන් යුතුව දිගින් දිගටම නිරීක්ෂනයේ යෙදීමයි. අවබෝධය සිදු නොවේ; එය උපයා ගත යුතුය.

NotebookLM

Navigating the Frontier of the Mind With Open Eyes

A visual guide to Ashin Tejaniya's teachings on continuous awareness, balancing the faculties, and replacing meditative force with natural intelligence.

NotebookLM

Shift from focusing on concepts to recognizing awareness itself

Gaze Diagram: The Habit of Focusing

The Habit of Focusing: Our minds are experts at focusing on concepts. We look at objects and mistakenly think this is meditation.

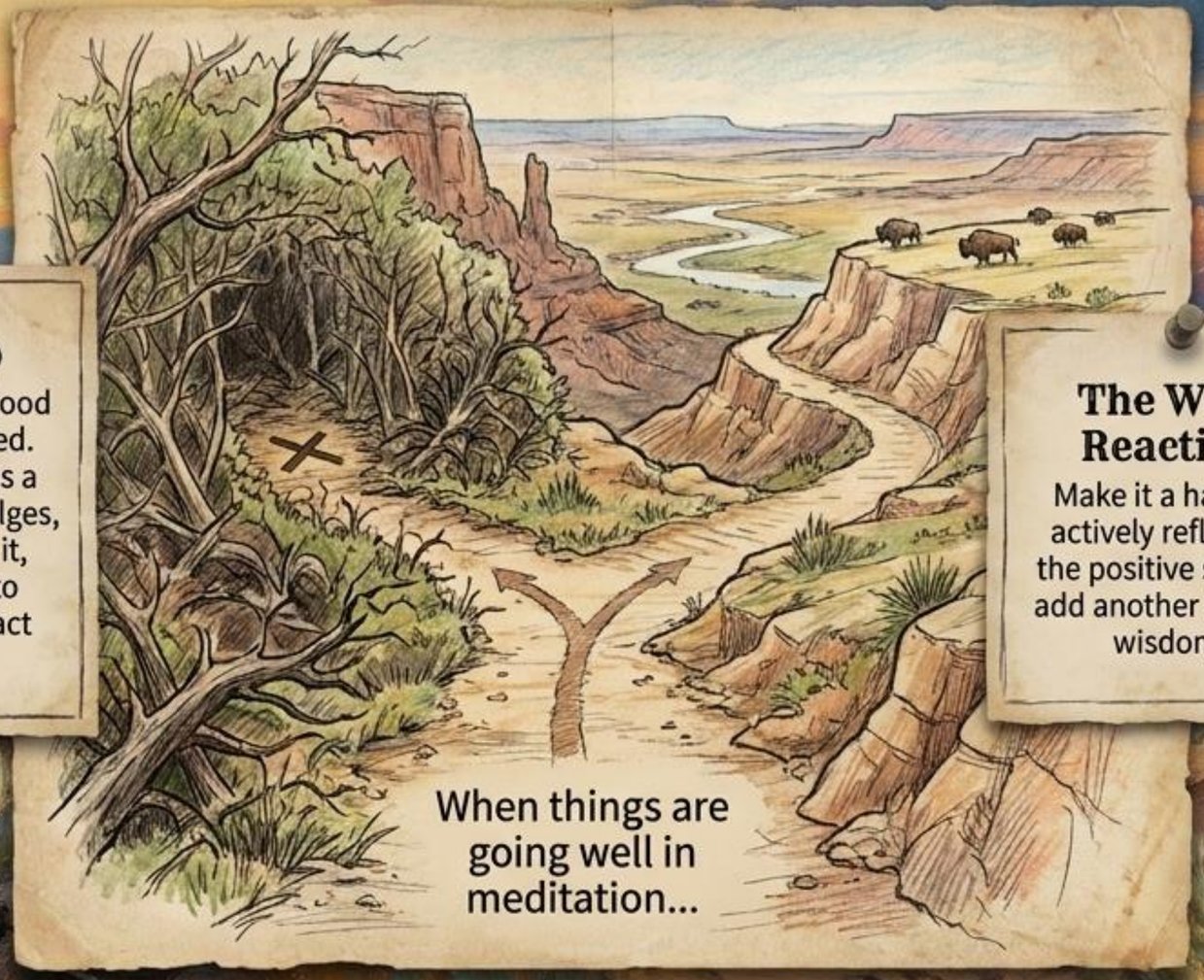
Gaze Diagram: The Practice of Seeing

The Practice of Seeing: When you meditate with your eyes open, don't look at things. Just recognize that there is seeing going on.

The goal is not to fixate on an object, but to be aware of your awareness.

NotebookLM

The hidden danger of a smooth trail



When things are going well in meditation...

The Trap

The mind takes good states for granted. It assumes this is a natural flow, indulges, secretly enjoys it, and attempts to recreate the exact experience.

The Wise Reaction

Make it a habit to actively reflect on the positive state to add another layer of wisdom.

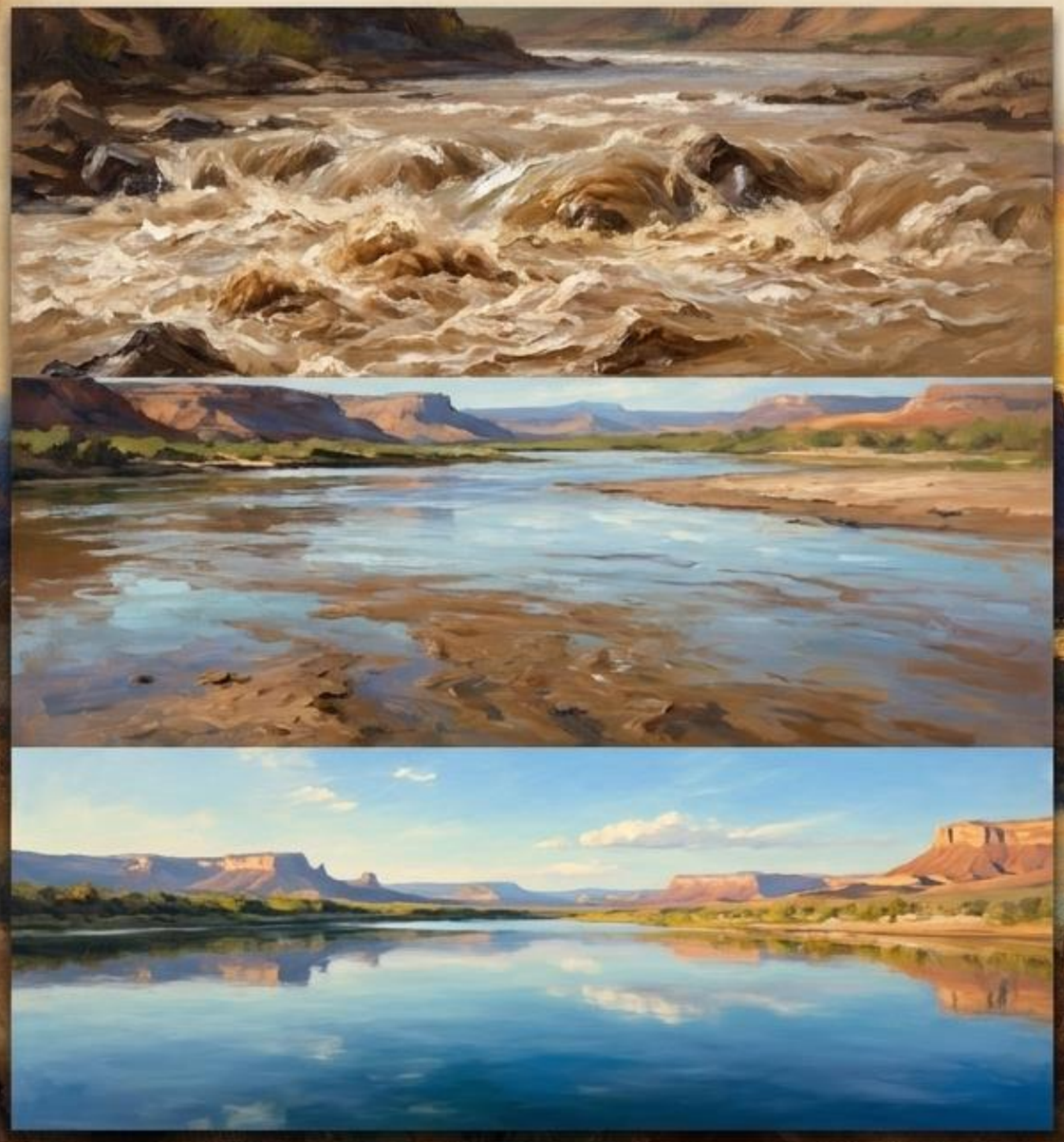
Ask yourself:

- What is happening?
- How is the mind working?
- What attitude is present?
- Why are things going so well right now?

Charles Marion Russell

NotebookLM

Let the dust settle without forcing a decision



The Problem

When faced with indecision or doubt, the instinct is to force a resolution. Forcing an issue only worsens the turbulence.

The Practice

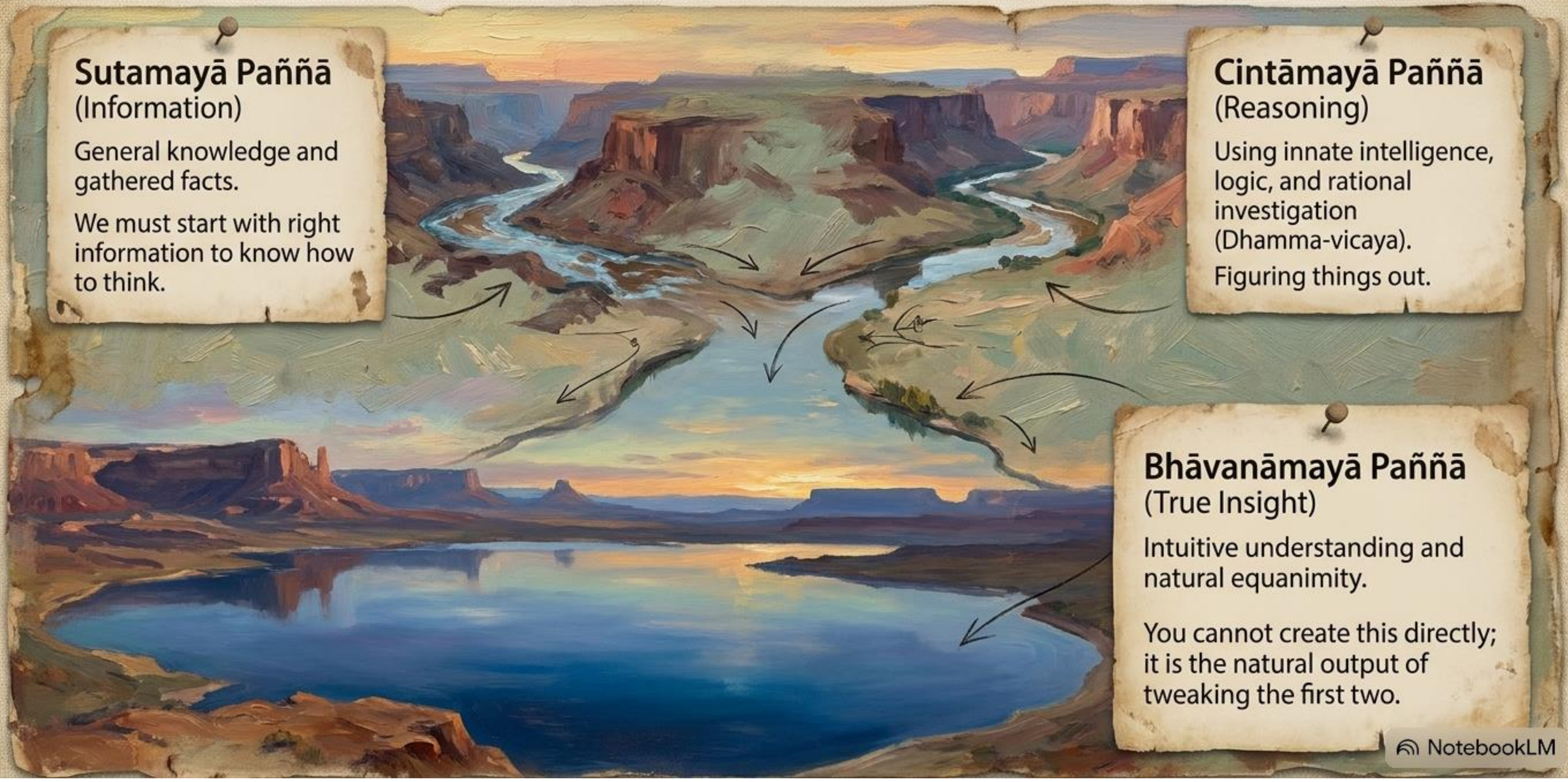
Simply stay in the 'space' of indecision. Recognize and accept the confusion without getting involved.

The Mechanism

Continuity of awareness naturally brings stability. Wait patiently, and the mind will automatically make its own right decision.

NotebookLM

The three tributaries of wisdom



Sutamayā Paññā
(Information)

General knowledge and gathered facts.

We must start with right information to know how to think.

Cintāmayā Paññā
(Reasoning)

Using innate intelligence, logic, and rational investigation (Dhamma-vicaya).

Figuring things out.

Bhāvanāmayā Paññā
(True Insight)

Intuitive understanding and natural equanimity.

You cannot create this directly; it is the natural output of tweaking the first two.

NotebookLM

Vipassana is a work of active intelligence

We cannot meditate purely without defilements yet, so we must start by utilizing amoha (wisdom). **Investigation** of phenomena (Dhamma-vicaya) requires the right tools.

Asking Questions: Repeatedly investigating "why" the mind operates as it does.

Internal Cleaning: Clearing the mind of defilements to create the clarity necessary for wisdom to arise.

Balancing: Learning to recognize and balance the five spiritual faculties.

Sampajañña: Common sense wisdom determining what is suitable and beneficial in the present moment.

NotebookLM

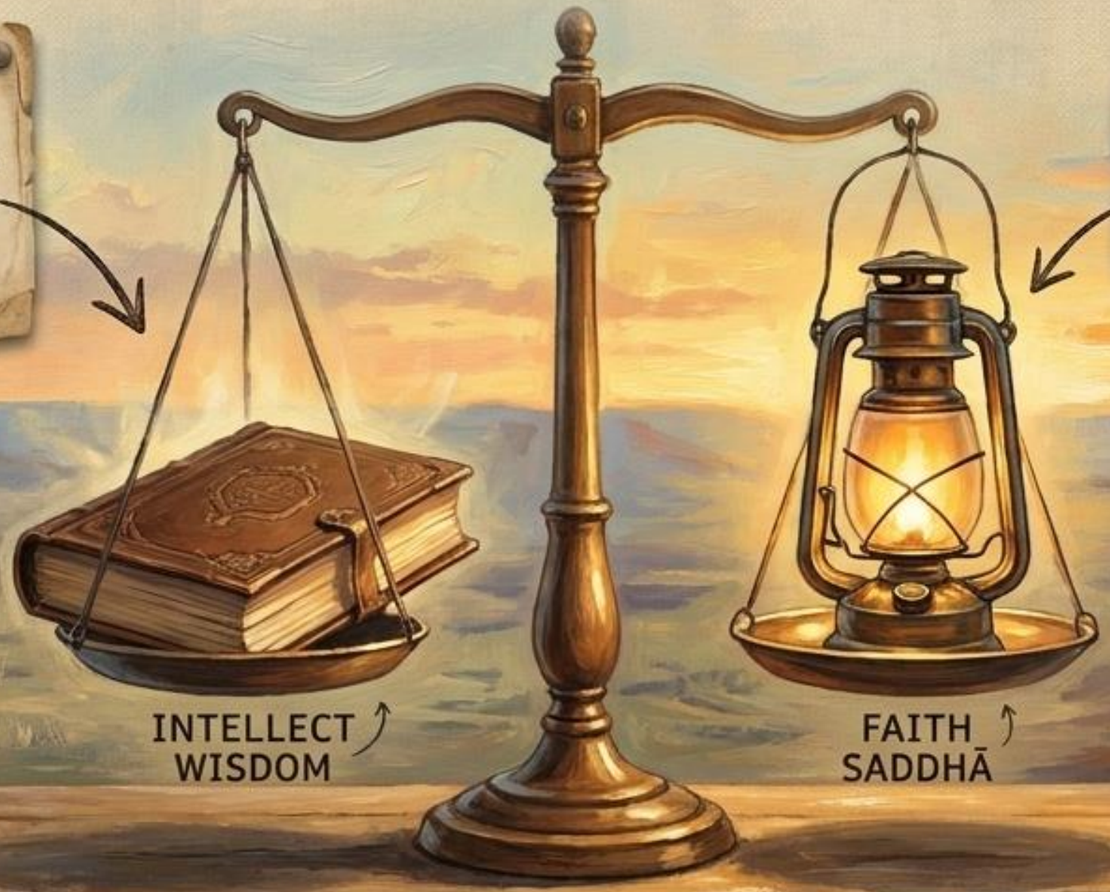
Balancing the load: Faith and Wisdom

Too Much Intellect

Over-questioning without stability. The mind lacks concentration, leading directly to doubt and the deterioration of the practice.

Too Much Faith

Without questioning to temper it, faith becomes blind devotion and wisdom remains weak.



The Balanced State

Faith in meditation is not blind devotion; it is trust in your own ability and understanding of the practice. When you think correctly and observe the benefits, confidence grows automatically.

NotebookLM

Re-defining concentration: Brittle vs. Pliable

Forced Samadhi (Jhāna)

- Built with tension; heavy and rigid.
- Relies entirely on perfect silence.
- Only temporarily suppresses defilements.
- Easily shattered when silence is interrupted.

Wisdom-Led Samadhi

- Relaxed, cool, and highly pliable.
- Receptive and sensitive to all conditions.
- Can be developed even while talking or socializing.
- Forged in trying circumstances, so it lasts longer.

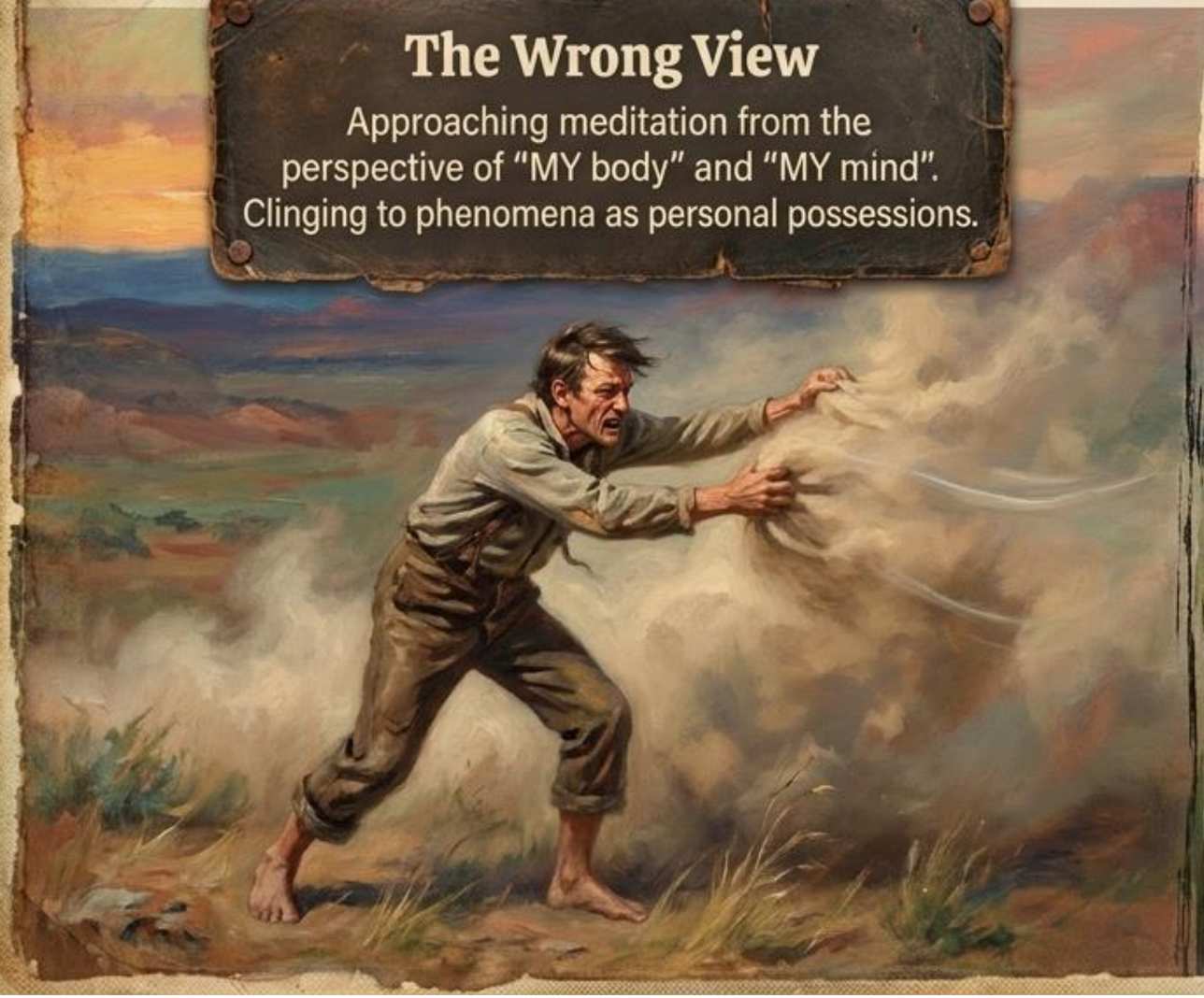
NotebookLM

Right awareness requires observing nature at work

Just watching something is not enough. Mindfulness without wisdom can easily become Wrong View.

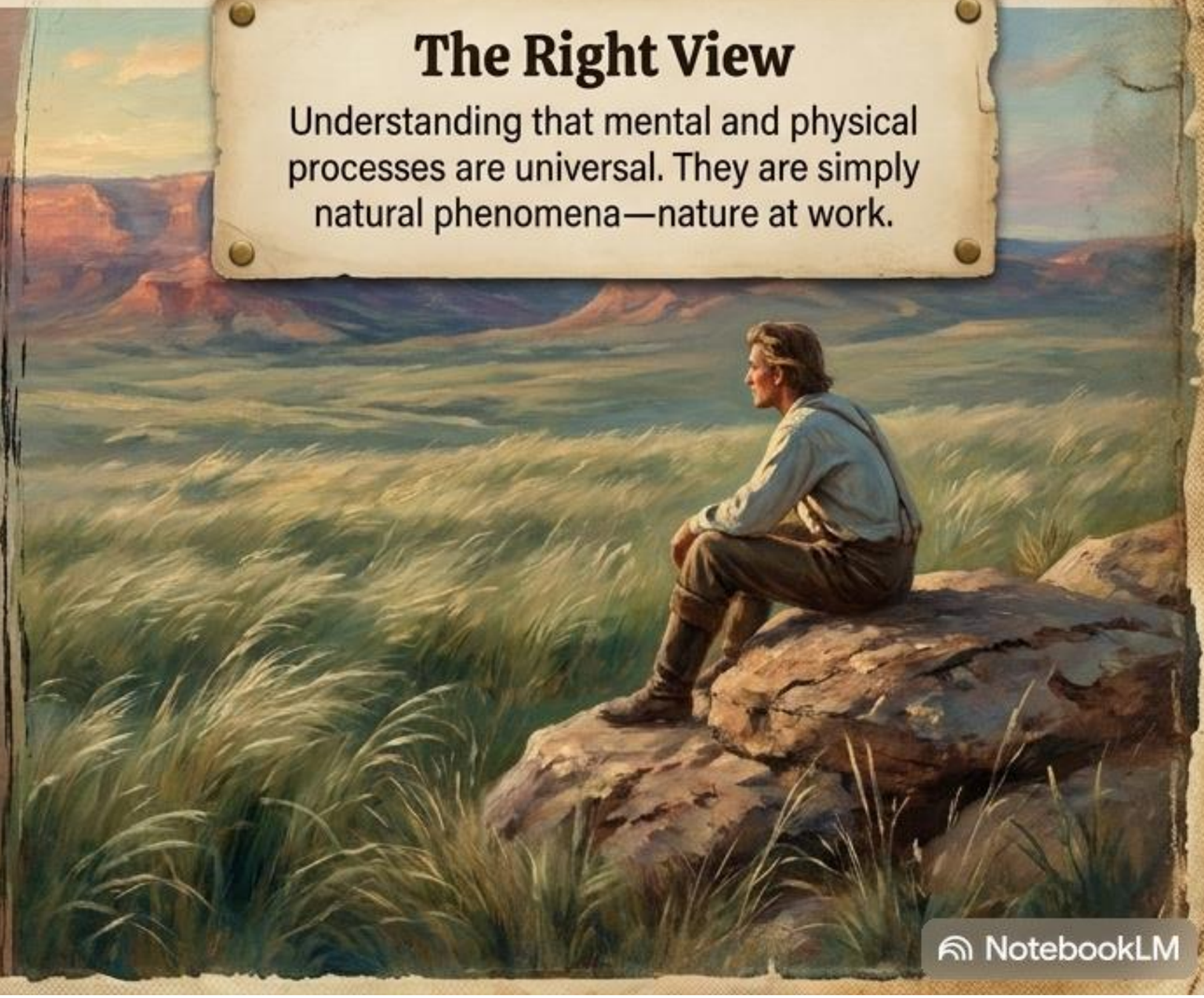
The Wrong View

Approaching meditation from the perspective of “MY body” and “MY mind”. Clinging to phenomena as personal possessions.



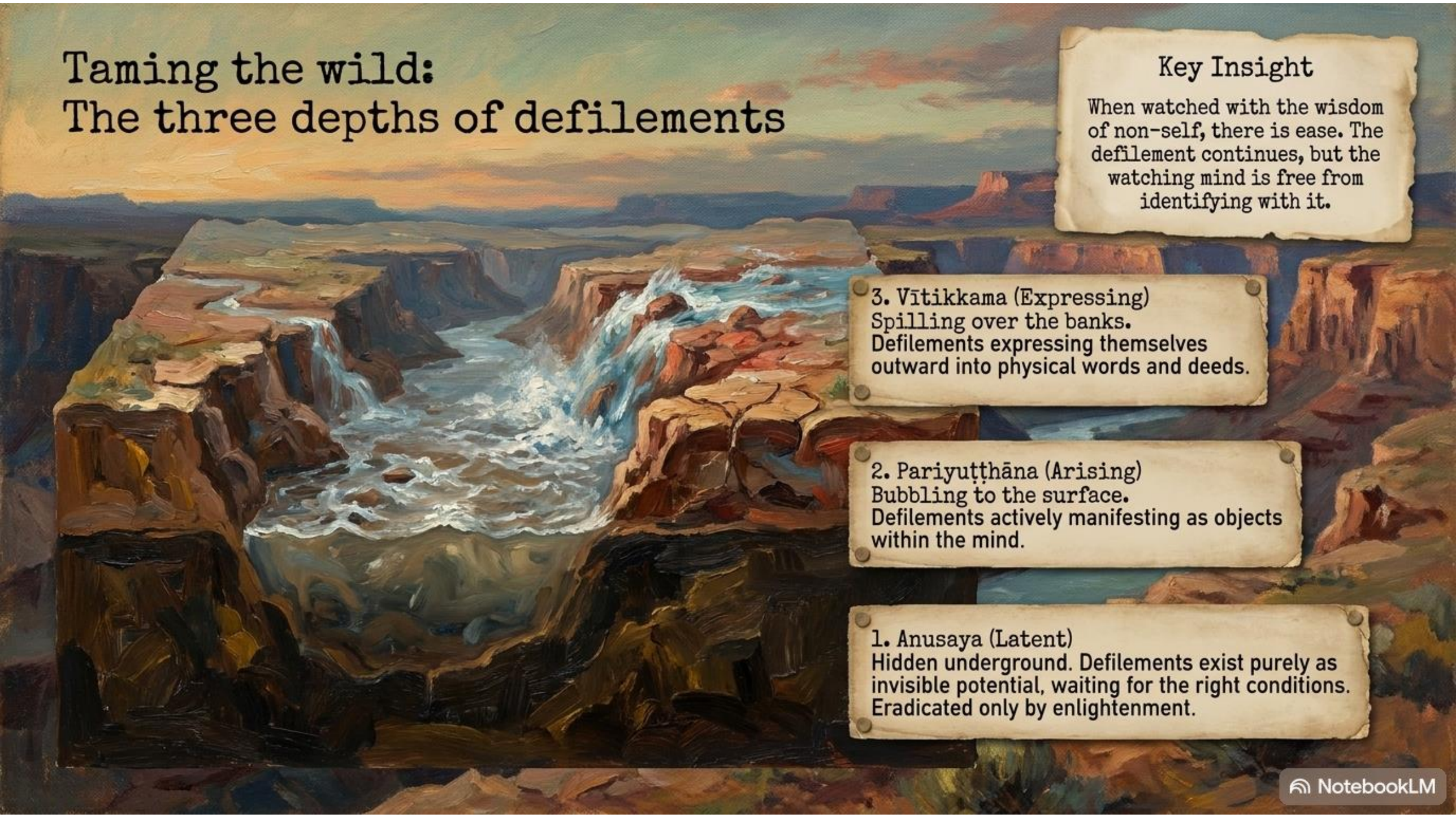
The Right View

Understanding that mental and physical processes are universal. They are simply natural phenomena—nature at work.



NotebookLM

Taming the wild:
The three depths of defilements



Key Insight

When watched with the wisdom of non-self, there is ease. The defilement continues, but the watching mind is free from identifying with it.

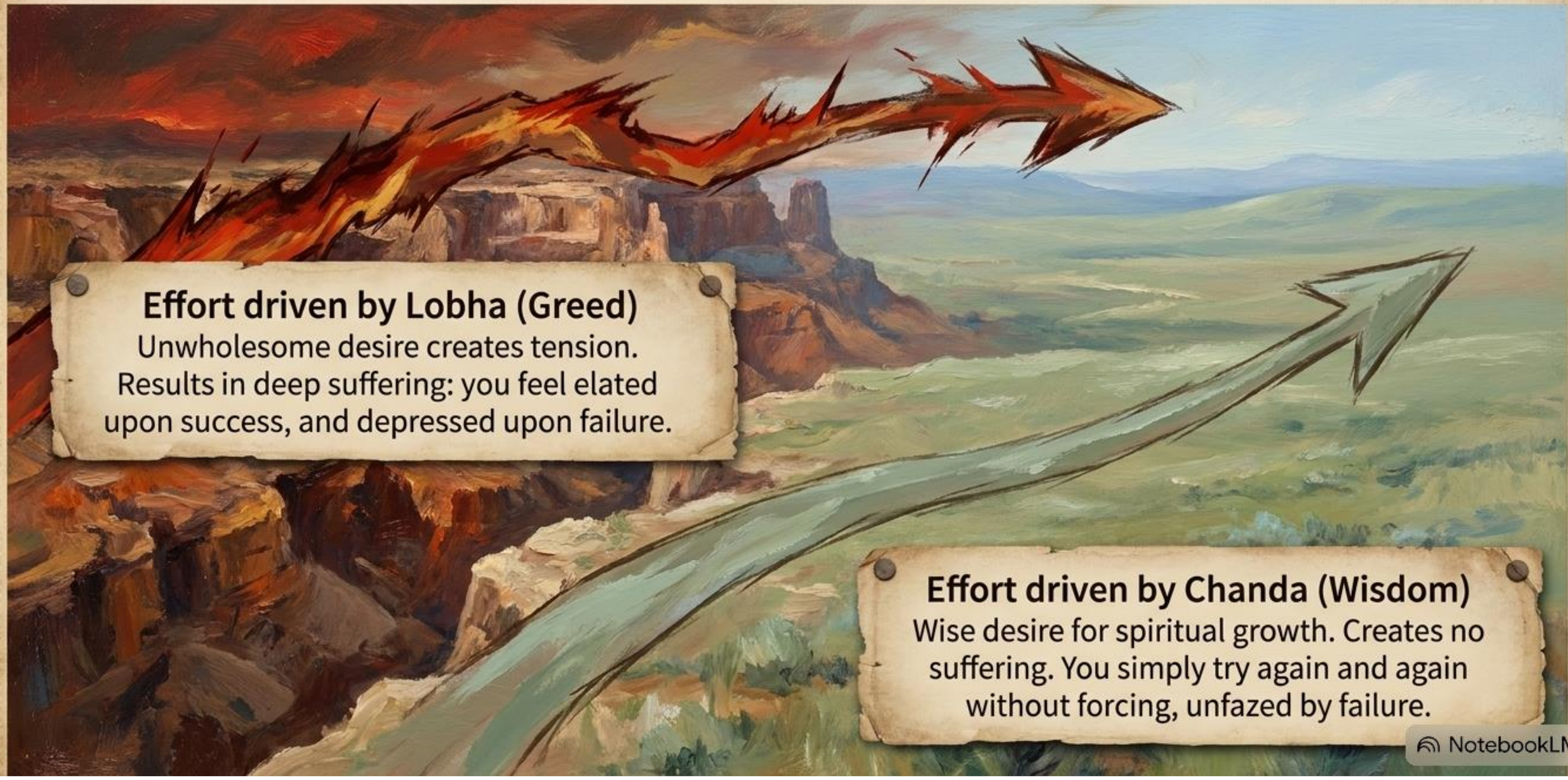
3. Vītikkama (Expressing)
Spilling over the banks.
Defilements expressing themselves outward into physical words and deeds.

2. Pariyuṭṭhāna (Arising)
Bubbling to the surface.
Defilements actively manifesting as objects within the mind.

1. Anusaya (Latent)
Hidden underground. Defilements exist purely as invisible potential, waiting for the right conditions. Eradicated only by enlightenment.

NotebookLM

The engine of effort: Chanda vs. Lobha


Effort driven by Lobha (Greed)
Unwholesome desire creates tension. Results in deep suffering: you feel elated upon success, and depressed upon failure.
Effort driven by Chanda (Wisdom)
Wise desire for spiritual growth. Creates no suffering. You simply try again and again without forcing, unfazed by failure.

NotebookLM

The wellspring of Mettā cannot be forced

The Conflict

Trying to send Mettā (loving-kindness) while angry is a lie to the mind. Intellectually suppressing anger does not work.

The Reality

Only if you have money in your pocket, can you give some away. Mettā must be real to be effective.

The Solution

Prioritize observing Dosa (aversion). When the mind is truly clear of Dosa, real Mettā arises spontaneously and universally.

NotebookLM

The true horizon: Nibbāna is not an accident

What it is

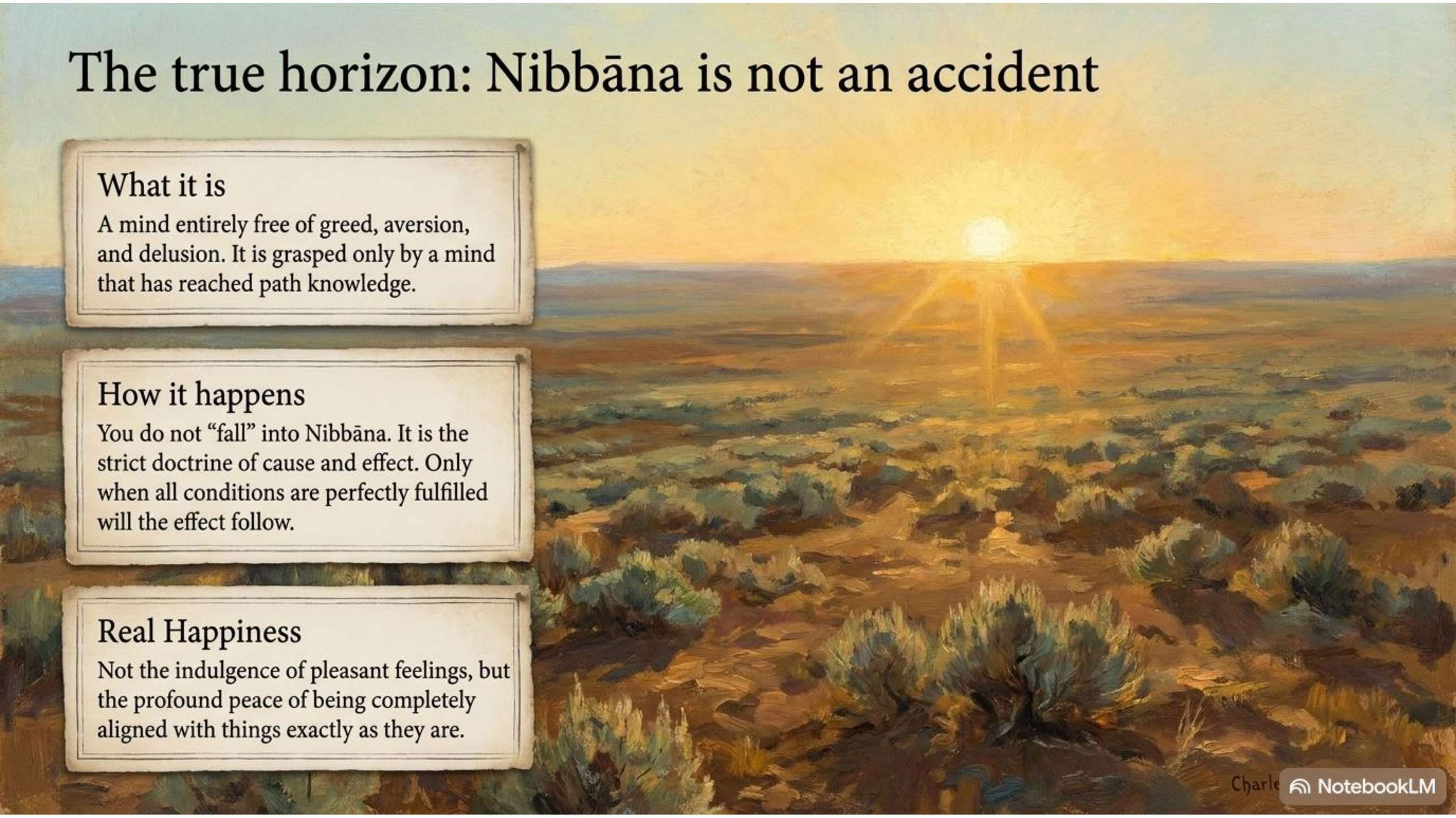
A mind entirely free of greed, aversion, and delusion. It is grasped only by a mind that has reached path knowledge.

How it happens

You do not “fall” into Nibbāna. It is the strict doctrine of cause and effect. Only when all conditions are perfectly fulfilled will the effect follow.

Real Happiness

Not the indulgence of pleasant feelings, but the profound peace of being completely aligned with things exactly as they are.



NotebookLM

The Continuous Ride

We need to switch from doing to recognizing.

By abandoning the heavy, brittle tools of forced concentration and replacing them with a continuous, open-eyed awareness, the path unfolds naturally. When we stop trying to control the mind, we finally see the non-doing, non-self reality of nature at work.

NotebookLM

“Wisdom can control the mind;
you cannot control the mind!
Don’t hurry, just keep learning.”
— Ashin Tejaniya
NotebookLM

අභ්‍යන්තර ගවේෂණය:
විවෘත දෑසින් භාවනාව
මනසේ වීරත්වය — ප්‍රඥාව, අවදිය සහ නිවනට මාවත පිළිබඳ අවබෝධය.
NotebookLM

දකින්න, එහෙත් බලා නොසිටින්න

අපගේ මනස අරමුණු මත ඒකාග්‍ර වීමට පුරුදු වී ඇත. සැබෑ භාවනාව යනු මනස අවධානය යොමු කරන ආකාරය හඳුනාගැනීමයි.

1. අරමුණු දෙස නොබලන්න. දැකීම සිදුවන බව පමණක් හඳුනාගන්න.

2. පුද්ගලයින් හෝ බාහිර දේවල් වලට විරුද්ධ නොවන්න. එය ස්වභාවික ක්‍රියාවලියක් ලෙස දකින්න.

3. ඔබේ අවධානය පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටින්න.

NotebookLM

සාර්ථකත්වයේ සැඟවුණු උගුල

භාවනාව හොඳින් සිදුවන විටද මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය පරීක්ෂා කළ යුතුය. එසේ නොකළහොත්, මනස එම යහපත් තත්ත්වය සාමාන්‍ය දෙයක් ලෙස සලකා එයට ඇලී යයි.

NotebookLM

මාවතට ස්වභාවිකව දිගහැරෙන්නට ඉඩදීම

සැකය යනු කළ යුත්තේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳව මනසේ ඇතිවන ගැටුමකි. කිසිවිටෙකත් තීරණයක් ගැනීමට බල නොකරන්න.

එම අවකාශයේ රැඳී සිටින්න
(අවිනිශ්චිත බව පිළිගන්න)

↓

සිදුවන දේ අබණ්ඩව නිරීක්ෂණය කරන්න

↓

මනස ස්වභාවිකවම සංසුන් වේ

↓

නිවැරදි තීරණය ඉබේම මතු වේ.

NotebookLM

ගවේෂණයේ ආයුධ: ඉන්ද්‍රිය සමතුලිතතාව

බහුතරයක් දෙනා වීර්යය සහ සමාධිය සමතුලිත කිරීමට උත්සාහ කළද,
ශ්‍රද්ධාව සහ ප්‍රඥාව සමතුලිත කිරීමට අමතක කරති.

අධික බුද්ධිය:
නිරන්තරයෙන් ප්‍රශ්න කිරීම.
ප්‍රතිඵලය: දුර්වල ශ්‍රද්ධාව
සහ අස්ථායී මනස.

අධික ශ්‍රද්ධාව:
නොකිරීම සහ අන්ධ භක්තිය.
ප්‍රතිඵලය: දුර්වල ප්‍රඥාව.

භාවනාමය ප්‍රයදාව:
සියලු ඉන්ද්‍රියයන් පරිපූර්ණ
සමතුලිතතාවයක තබා ගනී.

NotebookLM

බලකොටුව යළි නිර්වචනය කිරීම: සමාධි වර්ග දෙකක්

ධ්‍යාන සමාධිය

- මානසික ආතතියක් හරහා ගොඩනැගේ
- දැඩි බවින් යුක්තයි, බිඳෙනසුලුයි
- කෙලෙස් තාවකාලිකව පමණක් යටපත් කරයි
- පවතිනුයේ පරම නිහඬතාවය මත පමණි

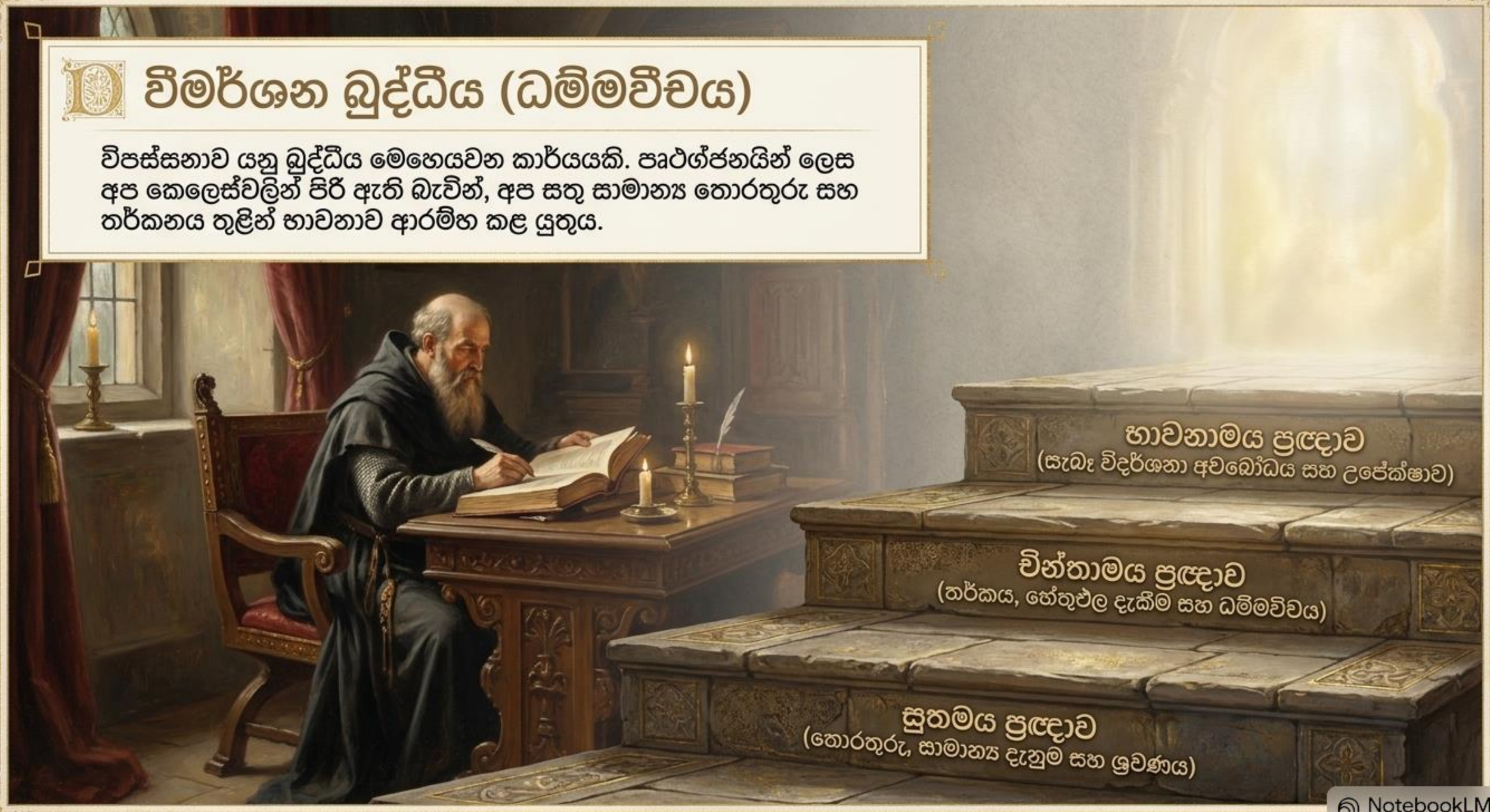
සම්මා සමාධිය

- ප්‍රඥාව මත පදනම් වූ පැහැදිලි අවබෝධයයි
- සැහැල්ලුයි, සිසිල් සහ නම්‍යශීලියි
- කතාබහ කරන විට සහ සමාජගත වන විට පවා වර්ධනය වේ
- නිවැරදි ආකල්පය මත රඳා පවතී

NotebookLM

විමර්ශන බුද්ධිය (ධම්මවීචය)

විපස්සනාව යනු බුද්ධිය මෙහෙයවන කාර්යයකි. පෘථග්ජනයින් ලෙස අප කෙලෙස්වලින් පිරී ඇති බැවින්, අප සතු සාමාන්‍ය තොරතුරු සහ තර්කනය තුළින් භාවනාව ආරම්භ කළ යුතුය.



NotebookLM

සතර සම්පජඤ්ඤය: යුධ පිටියේ පැහැදිලි අවබෝධය

සතර සම්පජඤ්ඤය යනු ප්‍රඥාවේ ක්‍රියාකාරීත්වයයි. ඉන් පළමු දෙක හේතූන් වන අතර, අවසන් දෙක එහි ප්‍රතිඵල වේ.

සාමාන්‍ය ප්‍රඥාව / හේතූන්	
1. සාත්ථක සම්පජඤ්ඤය: මෙය මේ මොහොතට සුදුසුද යන්න තේරුම් ගැනීම.	2. සප්පාය සම්පජඤ්ඤය: මෙය වඩාත්ම ප්‍රයෝජනවත් ක්‍රමයද යන්න තේරුම් ගැනීම.
විදර්ශනා ප්‍රඥාව / ප්‍රතිඵල	
3. ගෝචර සම්පජඤ්ඤය: සම්මුති අතහැර නාම-රූප පමණක් දැකීමේ ස්වභාවය.	4. අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤය: අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණය අවබෝධ වීම.

NotebookLM

කඩුව එසවීමේ සැබෑ චේතනාව: සම්මා සහ මීච්ඡා වායාම

උත්සාහය පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ; එය කෙලෙස් මත පදනම් වී ඇත්දැයි පරීක්ෂා කළ යුතුය.

ලෝභය මත පදනම් වූ උත්සාහය

- අකුසල ආශාවෙන් මෙහෙයවනු ලබයි
- මනසේ දැඩි ආතතියක් නිර්මාණය කරයි
- සාර්ථක වුවහොත් උද්දාමයටත්, අසමත් වුවහොත් දැඩි මානසික පසුබෑමටත් ලක්වේ

ජන්දය මත පදනම් වූ උත්සාහය

- අධ්‍යාත්මික වර්ධනය සඳහා වූ කුසල ආශාවෙන් මෙහෙයවනු ලබයි
- ශක්තිමත් සහ සාමකාමී මනසක් නිර්මාණය කරයි
- ප්‍රතිඵලය කුමක් වුවත් උපේක්ෂාවෙන් යුක්තව නැවත උත්සාහ කරයි

NotebookLM

සතුරා හඳුනාගැනීම: කෙලෙස්වල ස්ථර තුන

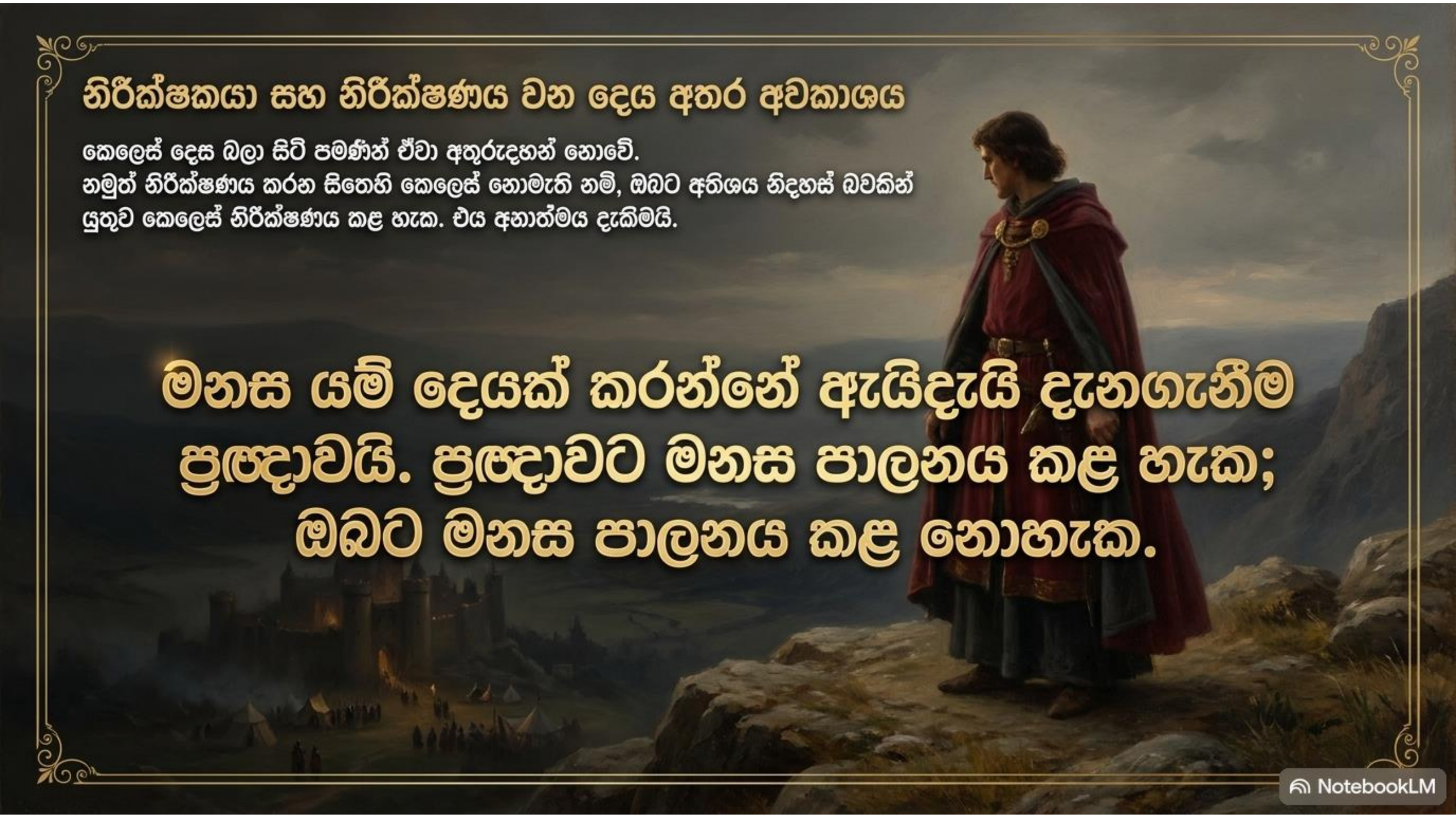
කෙලෙස් මට්ටම් තුනකින් ක්‍රියාත්මක වේ. ඔබට දැකිය නොහැකි දෙයක් සමග සටන් කළ නොහැක.

වීතික්කම: වචනයෙන් හෝ ක්‍රියාවෙන් බාහිරට ප්‍රකාශ වන අවස්ථාව.

පරියුට්ඨාන: මනස තුළ පැනනැගින විට භාවනාවෙන් නිරීක්ෂණය කළ හැක.

අනුසය: සැඟවී ඇති විභවයන්ය. ආර්ය මාර්ගයෙන් පමණක් විනාශ කළ හැක.

NotebookLM


නිරීක්ෂකයා සහ නිරීක්ෂණය වන දෙය අතර අවකාශය
කෙලෙස් දෙස බලා සිටි පමණින් ඒවා අතුරුදහන් නොවේ.
නමුත් නිරීක්ෂණය කරන සිතෙහි කෙලෙස් නොමැති නම්, ඔබට අතිශය නිදහස් බවකින්
යුතුව කෙලෙස් නිරීක්ෂණය කළ හැක. එය අනාත්මය දැකීමයි.
මනස යම් දෙයක් කරන්නේ ඇයිදැයි දැනගැනීම
ප්‍රඥාවයි. ප්‍රඥාවට මනස පාලනය කළ හැක;
ඔබට මනස පාලනය කළ නොහැක.
NotebookLM

මෛත්‍රියේ සැබෑ ස්වභාවය

ව්‍යාජ මෛත්‍රියක් බලහත්කාරයෙන් ඇති නොකරන්න. ද්වේෂය පවතින විට මෛත්‍රිය වැඩිමෙන් අභ්‍යන්තර ගැටුම් ඇතිවේ. සැබෑ මෛත්‍රිය අද්වේෂයෙන් ස්වභාවිකව හටගනී.

1. ද්වේෂය ඇති බව අවංකව හඳුනාගැනීම
2. ද්වේෂය නිරීක්ෂණය කර එය අවබෝධ කරගැනීම
3. මනසෙහි අද්වේෂය ඉබේම මතු වීම
4. සැබෑ මෛත්‍රී, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා ස්වභාවිකව විහිදීම

NotebookLM

ප්‍රඥාව මත පදනම් වූ සීලය

සීලය ආකාර දෙකකි. එකක් සංවරය තුළින් ක්‍රියාත්මක වන අතර, අනෙක ප්‍රඥාවෙන් ස්වභාවිකවම පැනනැඟී.

ප්‍රඥාවෙන් යථාර්ථය අවබෝධ වීම සහ ලෝභ/ද්වේෂ දුර්වල වීම.

සංවරය හරහා අකුසලයෙන් වැළකීම (මෙය පවත්වා ගැනීමට දැඩි සිහියක් අවශ්‍ය වේ).

‘චේතසික සීලය’ පහළ වීම (ආයාසයකින් තොරව සීලය ස්වභාවිකවම ආරක්ෂා වේ).

NotebookLM

නිවන යනු අහම්බයක් නොවේ

නිවන දැකීම අහම්බයක් නොවේ. එය සියලු කොන්දේසි සම්පූර්ණ වීමෙන් පසුව, ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය වන ‘මග්ග ඥානය’ හරහා සිදුවන්නකි. පාරමිතා සම්පූර්ණ වන්නේ මේ මොහොතේ ඇතිවන සිත තුළිනි.

NotebookLM

අවසන් ප්‍රතිඵලය: කිරීම වෙනුවට හඳුනාගැනීම

- අපි ‘කිරීම්’ සිට ‘හඳුනාගැනීම’ දක්වා මාරු විය යුතුයි.

- අප කිසිවක් නොකරන විට පමණක්, නොකිරීම සහ අනාත්මය අපට දැකිය හැක.

- **කලබල නොවන්න, දිගටම ඉගෙන ගන්න.**

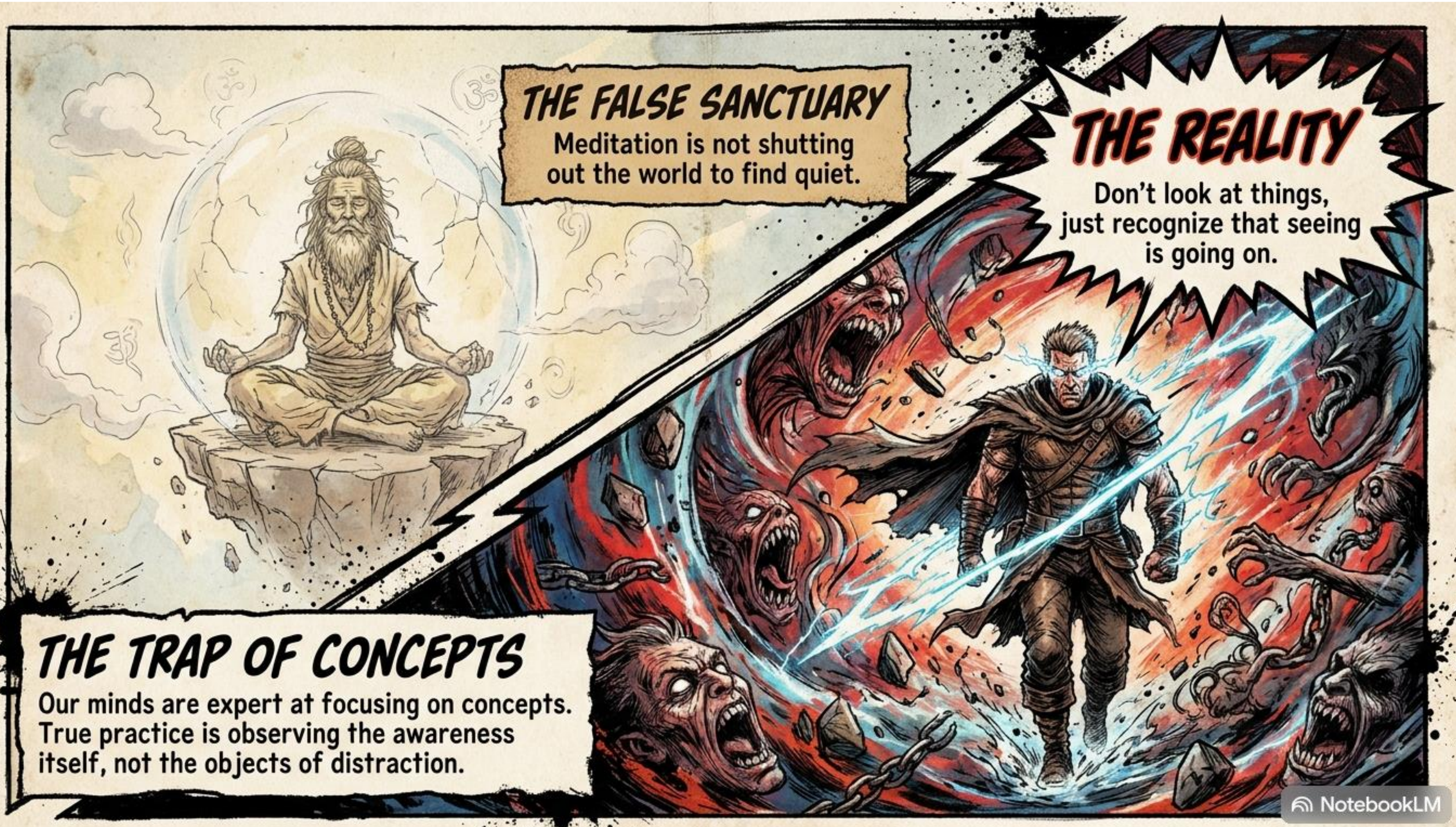
NotebookLM

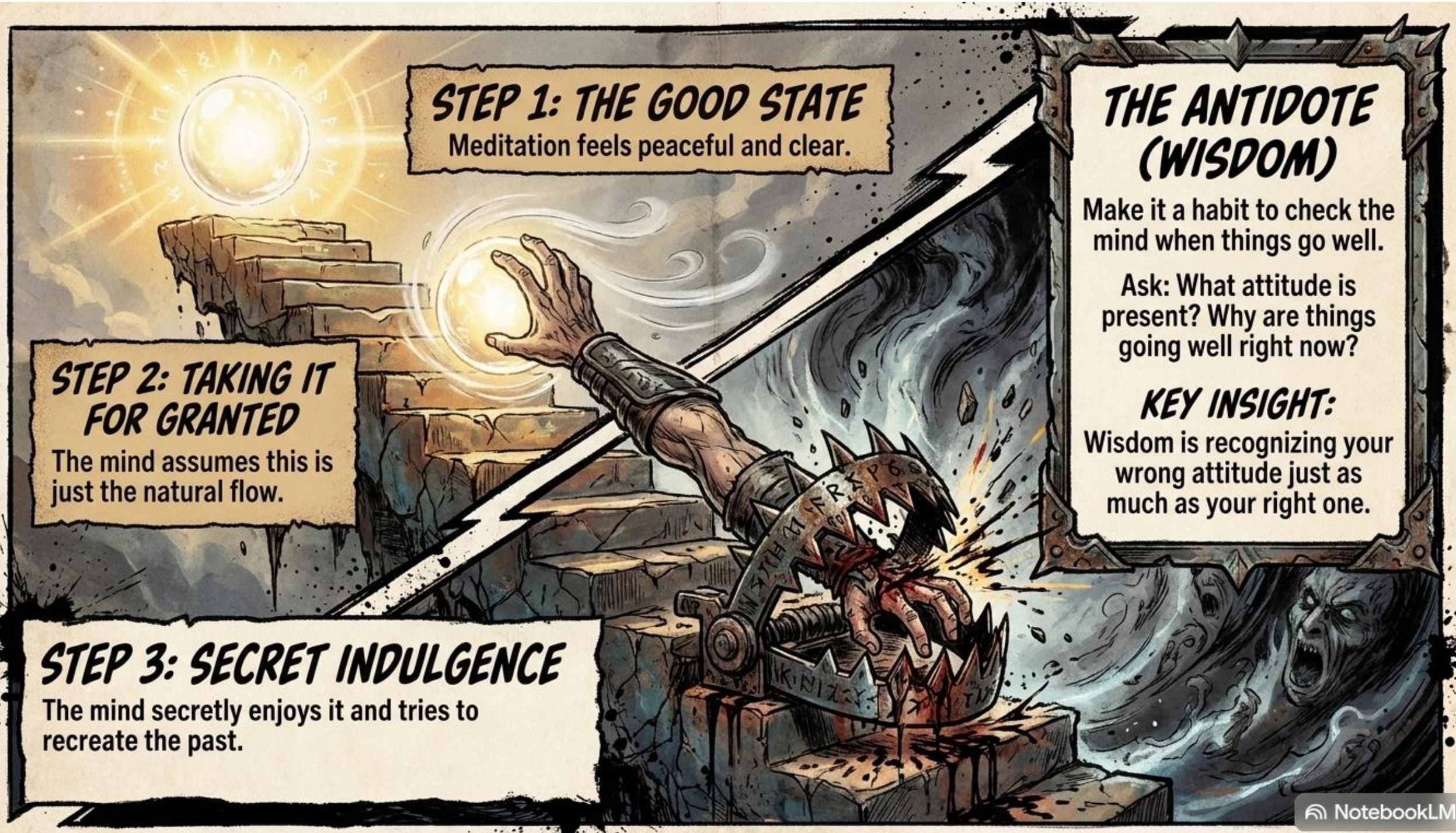
WITH OPEN EYES

The Visceral Reality of Vipassana & The Hard Work of Nibbāna

Insights from Ashin Tejaniya

NotebookLM


THE FALSE SANCTUARY
Meditation is not shutting out the world to find quiet.
THE REALITY
Don't look at things, just recognize that seeing is going on.
THE TRAP OF CONCEPTS
Our minds are expert at focusing on concepts. True practice is observing the awareness itself, not the objects of distraction.

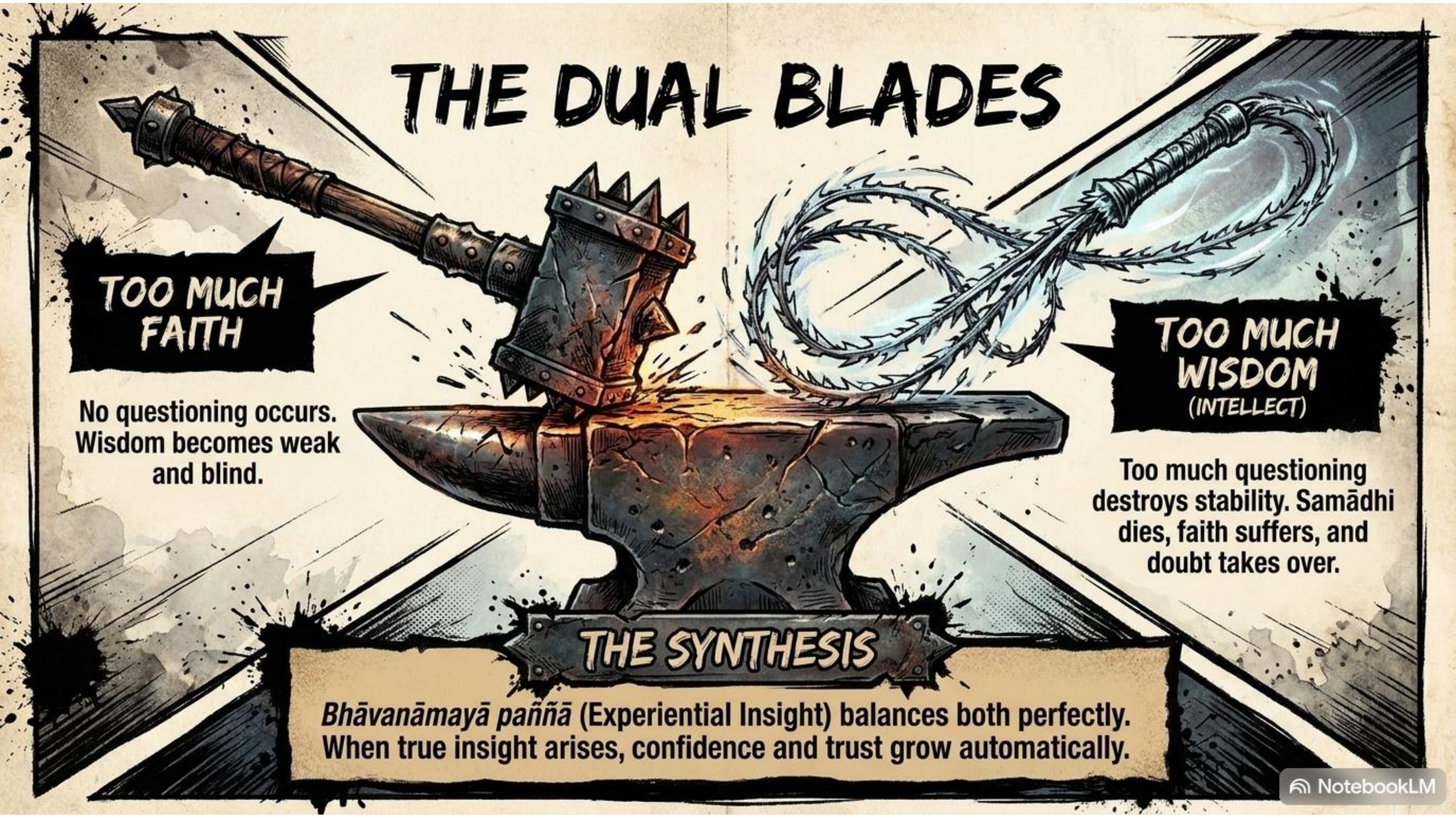

STEP 1: THE GOOD STATE
Meditation feels peaceful and clear.
STEP 2: TAKING IT FOR GRANTED
The mind assumes this is just the natural flow.
STEP 3: SECRET INDULGENCE
The mind secretly enjoys it and tries to recreate the past.
THE ANTIDOTE (WISDOM)
Make it a habit to check the mind when things go well.
Ask: What attitude is present? Why are things going well right now?
KEY INSIGHT:
Wisdom is recognizing your wrong attitude just as much as your right one.
NotebookLM

THE ARSENAL:
BALANCING THE 5 FACULTIES

TAKEAWAY: You cannot "input" insight; you can only "tweak" the mechanical faculties of the mind to let it arise.

NotebookLM

THE DUAL BLADES



TOO MUCH FAITH

No questioning occurs. Wisdom becomes weak and blind.

TOO MUCH WISDOM (INTELLECT)

Too much questioning destroys stability. Samādhi dies, faith suffers, and doubt takes over.

THE SYNTHESIS

Bhāvanāmayā paññā (Experiential Insight) balances both perfectly. When true insight arises, confidence and trust grow automatically.

NotebookLM

THE FORGE OF WISDOM

TIER 3: BHĀVANĀMAYĀ PAÑÑĀ (INSIGHT)
The pure, unmanufactured result.

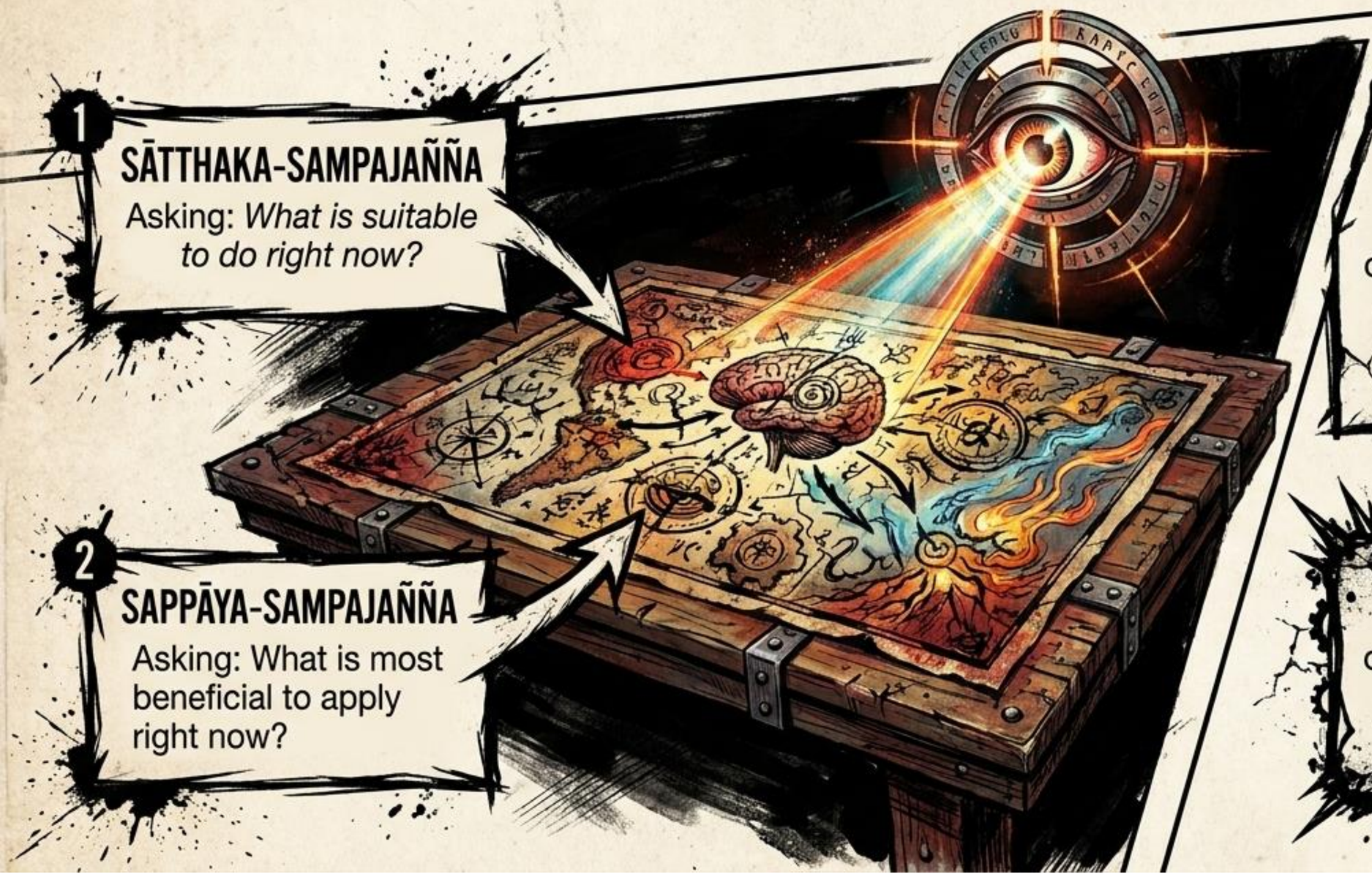
TIER 2: CINTĀMAYĀ PAÑÑĀ (INTELLECT)
The active, logical mind. Using innate intelligence to ask "Why?" and investigate conditions.

TIER 1: SUTAMAYĀ PAÑÑĀ (INFORMATION)
Gathering raw data. Hearing the right instructions and basic knowledge.

KEY INSIGHT: Intuition is only 100% accurate when all causes and effects are fully understood through this intense process.

NotebookLM

THE INVESTIGATORS: DHAMMA-VICAYA & SAMPAJAÑÑA



1

SĀTTHAKA-SAMPAJAÑÑA

Asking: *What is suitable to do right now?*

2

SAPPĀYA-SAMPAJAÑÑA

Asking: What is most beneficial to apply right now?

Vipassanā is a work of intelligence, not passive "bare attention." We start as worldlings full of defilements and must use our common-sense intelligence to bootstrap our way to insight.

THE STRATEGY

Investigate the whole field of awareness—how energy is applied and how the mind relates to the object.

NotebookLM

THE ARMOR OF SAMĀDHI

JHĀNIC (ABSORPTION) SAMĀDHI

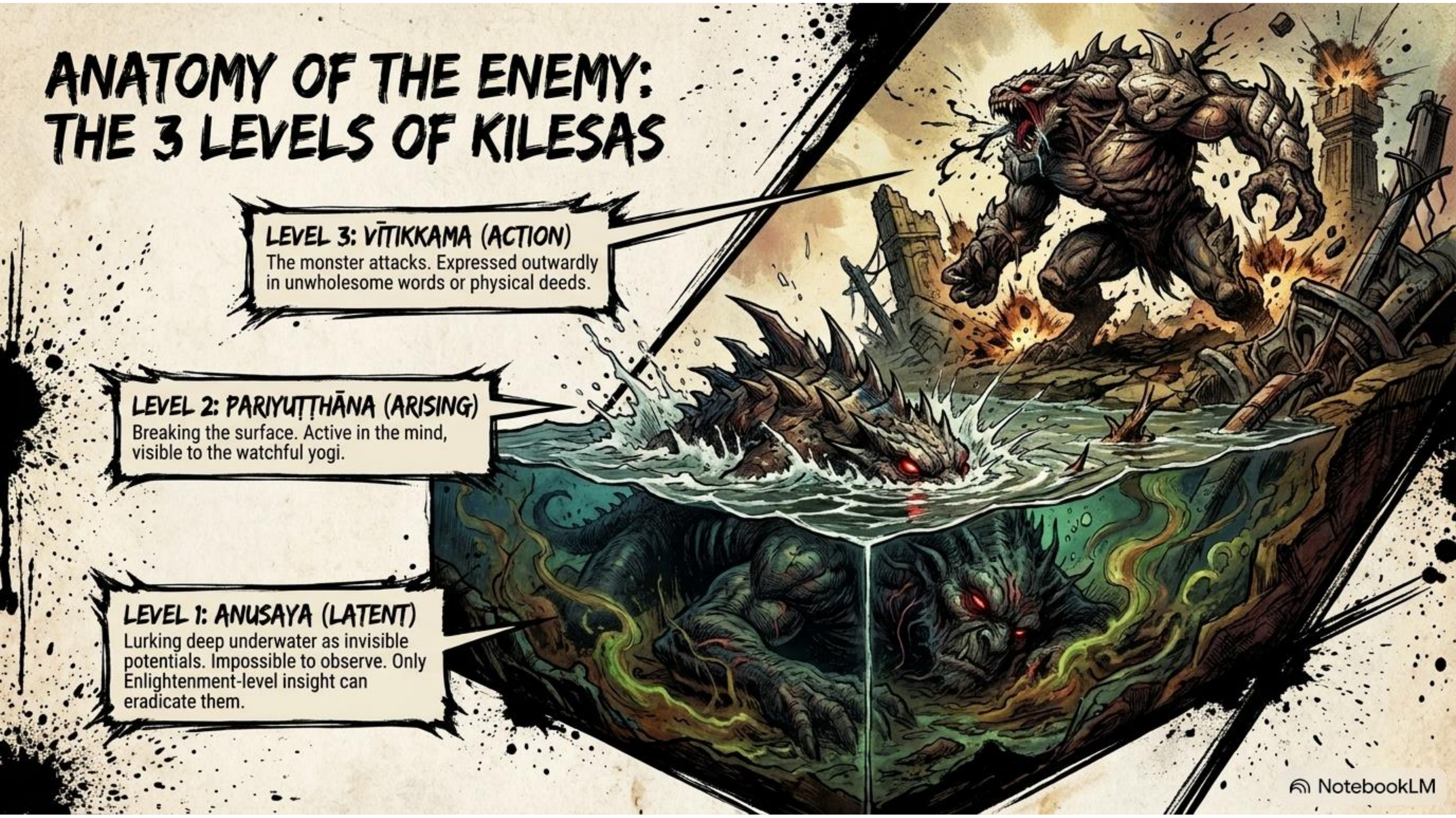
- Built with intense effort and tension.
- Temporarily suppresses hindrances.
- Heavy, tight, and brittle.
- Fragile and easily lost the moment silence is broken.

SAMMĀ-SAMĀDHI (RIGHT SAMĀDHI)

- Built on wisdom and open awareness.
- Relaxed, cool, and calm.
- Forged in chaotic daily life (talking, socializing).
- Highly pliable, flexible, and resilient.

NotebookLM

ANATOMY OF THE ENEMY: THE 3 LEVELS OF KILESAS



LEVEL 3: VĪTIKKAMA (ACTION)

The monster attacks. Expressed outwardly in unwholesome words or physical deeds.

LEVEL 2: PARIYUṬṬHĀNA (ARISING)

Breaking the surface. Active in the mind, visible to the watchful yogi.

LEVEL 1: ANUSAYA (LATENT)

Lurking deep underwater as invisible potentials. Impossible to observe. Only Enlightenment-level insight can eradicate them.

NotebookLM

THIS WIND'S ENGLAMA,
YOU HINT AWAY TOLL ITTF. THE
WILLOM FRGESS DIPMPI COMPLENE.
IN PRAVENINENT OF THE FIINGA
THR THE AISLAMS, LENGUAWARAIS

OBSERVING THE MONSTER

THE PARADOX

Can defilements, wisdom, and relaxation exist simultaneously? Yes.

THE MECHANISM

When defilements are clearly known as objects, there is no identification with them. There is no defilement in the watching itself.

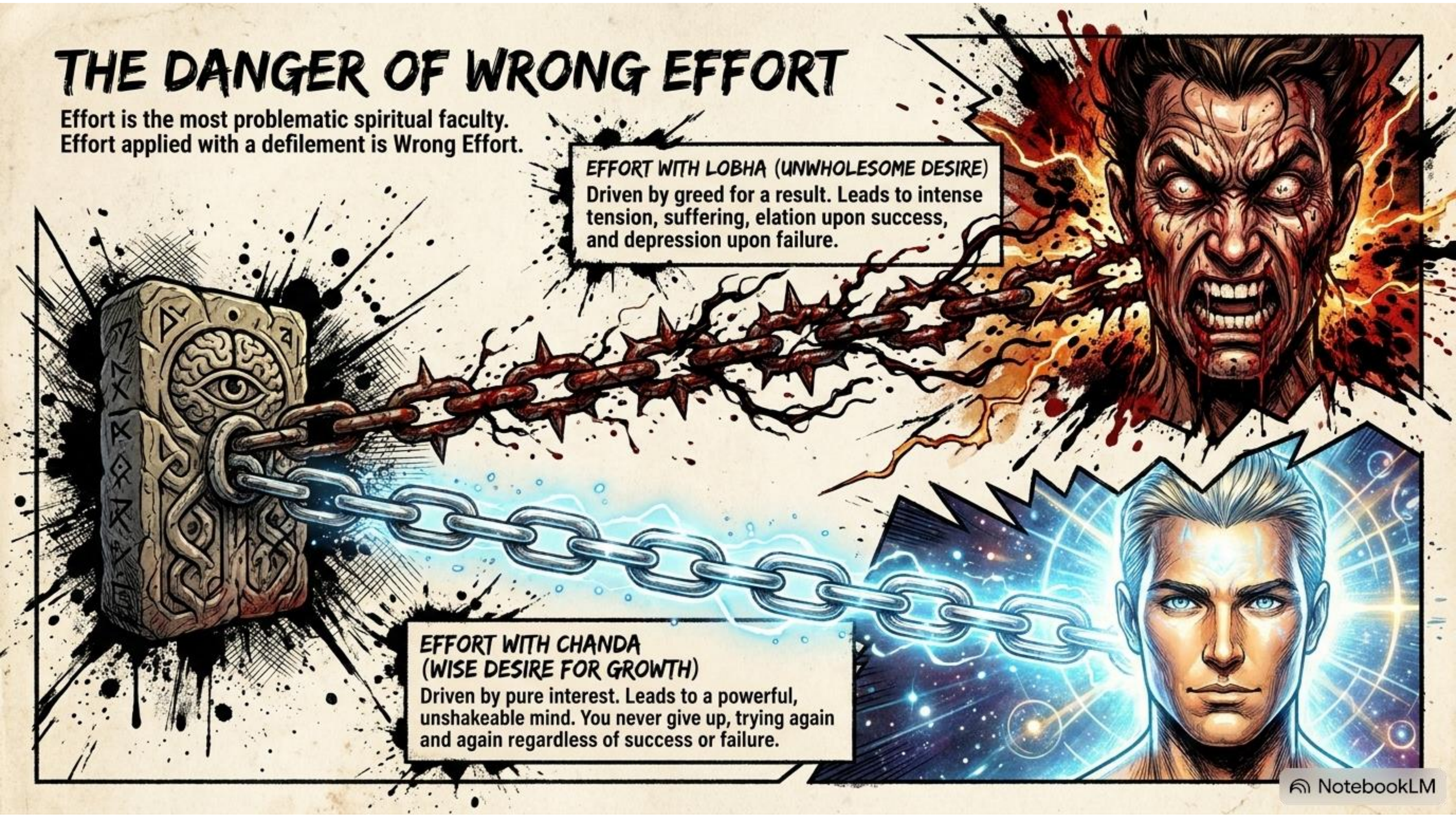
THE ULTIMATE INSIGHT

These defilements have nothing to do with ‘me’.

NotebookLM

THE DANGER OF WRONG EFFORT

Effort is the most problematic spiritual faculty.
Effort applied with a defilement is Wrong Effort.



EFFORT WITH LOBHA (UNWHOLESOME DESIRE)

Driven by greed for a result. Leads to intense tension, suffering, elation upon success, and depression upon failure.

EFFORT WITH CHANDA (WISE DESIRE FOR GROWTH)

Driven by pure interest. Leads to a powerful, unshakeable mind. You never give up, trying again and again regardless of success or failure.

NotebookLM

THE ILLUSION OF FORCED METTA

THE CONFLICT

Practicing Mettā (Loving-kindness) while secretly harboring anger creates internal warfare. It is an act of intellectual suppression.

THE LIE

The mind is trying to lie to itself to feel spiritual.

THE COMMAND OF WISDOM

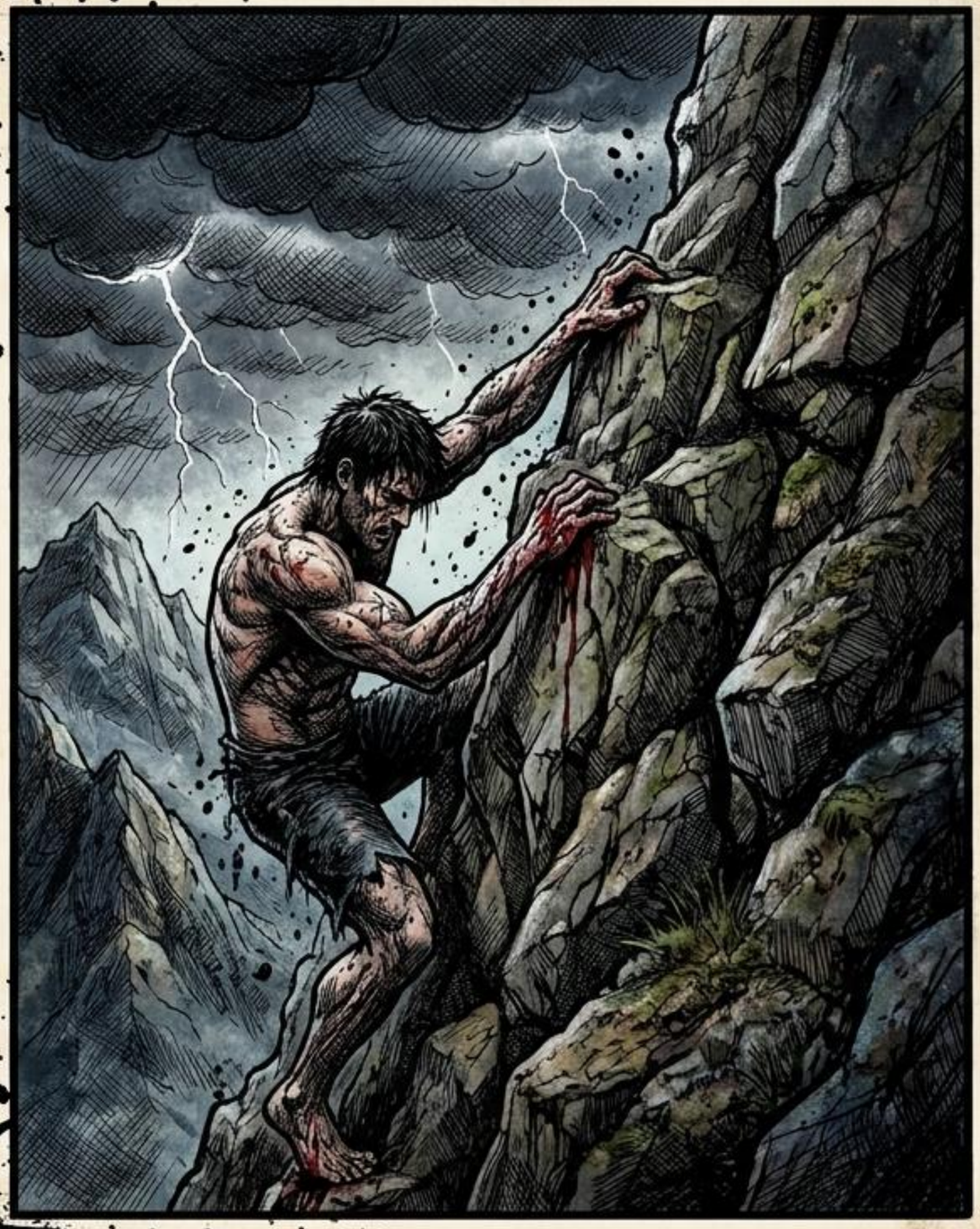
Be real! Watch the anger! Understand the anger! Do not cover up Dosa (Aversion).

NotebookLM

THE TRUE METTA

“Only if you have money in your pocket, can you give some away.”
- When Dosa (Aversion) is truly observed and eradicated, true Mettā, Karuṇā (Compassion), Muditā (Joy), and Upekkhā (Equanimity) arise automatically.
- Morality (Sīla) and Mettā become completely effortless when Wisdom leads.

NotebookLM



NIBBĀNA IS HARD WORK

THE ILLUSION

Sudden, accidental awakening from a single moment of clarity.

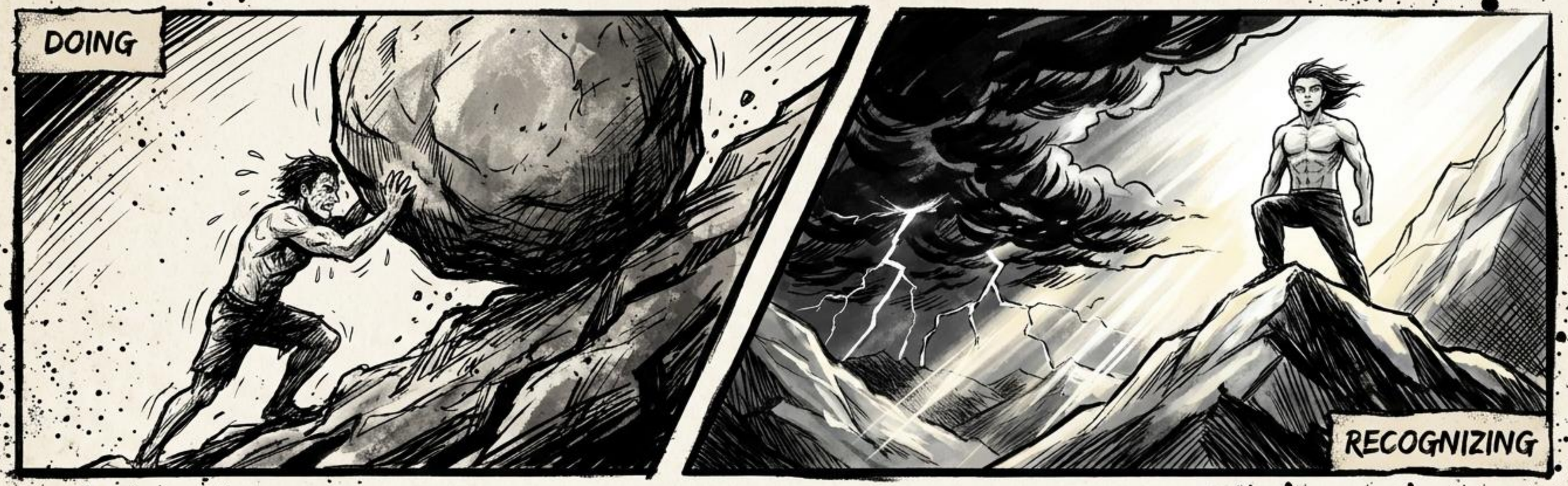
THE REALITY

Nibbāna is a mind entirely without greed, aversion, or delusion. It requires a gradual, relentless gaining of wisdom.

THE LAW OF ANATTA

Experiencing Nibbāna is never an accident. When all conditions are fulfilled, the effect inevitably follows. You do not fall into it; you work for it, moment to moment.

NotebookLM



THE ULTIMATE SWITCH

We need to switch from doing to recognizing.

- Only when we stop trying to control the mind can we see the non-doing, the ultimate reality of non-self.
- THE FINAL LAW: Let things unfold naturally. Continuity of awareness brings stability. Wisdom controls the mind; you cannot.

NotebookLM